

JULENS FAVORITER



QUINOASALLAD MED GRÖNKÅL, GURKMEJA OCH TRANBÄR

Recept av: Hanna Bergström
4 portioner

INGREDIENSER

2 dl torkad frukt i bitar
100 g hackad mandel
5 dl vatten
1 msk grönsaksbuljong
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ g saffran
2 $\frac{1}{2}$ dl svensk quinoa
1 rödlök
250 g färsk grönkål
2 msk rapsolja
1 tsk nystötta
Kardemummakärnor
1 apelsin, rivet skal
Salt
Peppar
Granatäpplekärnor

GÖR SÅ HÄR:

Blötlägg den torkade frukten i hett vatten i ca 15 minuter. Låt den rinna av och skär den i mindre bitar. Rosta mandelspånen i en torr och het panna.

Skölj quinoan i först kokande och sedan kallt vatten för att bli av med bitterämnen. Koka upp vatten, buljong och saffran. Tillsätt bulgur och låt koka sakta under lock i ca 10 minuter.

Hacka löken och tärna paprikan. Skölj och ansa grönkålen och bryt bladen i mindre bitar.

Fräs lök och paprika i olja i en stor panna utan att det tar färg. Blanda i grönkål, torkad frukt, kardemumma och apelsinskal. Låt fräsa ihop i några minuter.

Tillsätt quinoan och smaka av med salt och peppar. Vänd ner det mesta av mandelspånen och strö resten över salladen. Garnera med granatäpplekärnor.