

Quinoa i orientalsk stil med tahinidipp

total tid **80 min.** 20 min. tilberedningstid 60 min. tilberedningstid 20 min. ventetid

INGREDIENSER

10 porsjoner

Quinoa:

600 g	sure epler, ternet
5 dl	sitronsaft
500 dl	nypresst appelsinjuice
600 g	quinoa (eller hirse)
40 dl	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus Med</u> <u>Mindre Salt 43 % Mindre</u> <u>Salt Enn Vanlig Kikkoman</u> <u>Soyasaus</u>
50 dl	rapsolje eller olivenolje
6 g	hvitløk, finhakket
200 g	purreløk (roten), skåret i små ringer
200 g	persillerot, ternet
280 g	gulrot, ternet
20 g	brunt sukker
2 g	malt pepper
5 g	karripasta
800 dl	grønnsakskraft
720 g	sikori
30 g	fersk ingefær, finhakket
30 dl	agavesirup
0,5 g	chiliflak (til smak)
Dipp:	
500 g	soyayoghurt naturell
100 g	tahini
0,5 g	chiliflak
1 g	pepper
Garnityr:	
40 g	persille eller koriander, hakket

TILBEREDNING

Steg 1

Vask eplene, fjern eplehuset, del i kvarter og deretter i terninger. Hell sitronsaft over dem.

Steg 2

Kok quinoaen i henhold til anvisningene på pakken i mengdeforholdet 1:2 quinoa/vann i en kasserolle i 25 minutter. Mot slutten av koketiden tilsetter du nypresst appelsinjuice og Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt. Rør godt om slik at quinoaen absorberer væsken.

Steg 3

Varm 20 ml olje i en kasserolle og stek hvitløk og hakkede grønnsaker i 5 minutter. Tilsett eplene, sukker, pepper og karripasta, og hell i grønnsakskraften. Kok i ytterligere 5 minutter til væsken reduseres noe. Tilsett quinoaen og rør om.

Steg 4

Forvarm ovnen til 180 °C. Smør en ildfast form med 10 ml olje og hell oppi quinoaen med grønnsakene og eplene. Stek i ovnen i 20 minutter.

Steg 5

Vask sikorien og del den i to. Fjern den bitre kjernen ved å skjære den i båter. Varm 20 ml olje i en panne og sauter sikoribladene i 2–3 minutter. Tilsett ingefær, hell over agavesirup og dryss over chiliflak.

Steg 6

Bland yoghurt med tahini, chiliflak og pepper.
Server den ferdigstekte retten varm, topp med
sikoriblader, dryss over hakket persille, og server
dippen ved siden av.