

Quinoaafrikadeller & Kartoffelsalat med Radiser og Agurk

Tilberedelsestid: ca. 45 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
2 fed	Hvidløg
200 g	Quinoa Rød
2 stk	Løg
1 stk	Kikærter, karton
8 stk	Radiser
1000 g	Kartofler, øko
0,5 stk	Agurker
200 ml	Creme Fraiche, øko
1 bdt	Persille
60 g	Parmesan
6 stk	Tomater
1 stk	Grøntsagsbouillonterninger
	DET SKAL DU SELV HAVE
2 stk.	Æg
1 dl	mel (dl)
1 tsk	Sennep
8 spsk	Olivেনolie
4 spsk	Vineddike
	Salt & Peber
	Evt. chili
	Fedtstof til stegning

Tilberedning:

1. QUINOAFRIKADELLER

Skyl og kog quinoa i vand tilsat bouillonterning i ca. 20 minutter. Hæld vandet fra og lad det køle lidt (skyl den evt. i koldt vand). Pil hvidløg. Pil og hak løg. Gem halvdelen til kartoffelsalaten. Vask og hak persillen fint. Hæld vandet fra kikærterne og blend dem sammen med løg og æg. Tilsæt quinoa, halvdelen af persillen. (Gem resten til kartoflerne) parmesan, mel, salt og peber og presset hvidløg. Tilføj evt. lidt chili hvis du ønsker en stærkere frikadelle. Rør en fars og lad den hvile i 10 minutter. Form små flade frikadeller med en ske. Steg dem i lidt fedtstof på en pande i 5-6 minutter på hver side ved middelvarme til de er sprøde.

2. KARTOFFELSALAT

Skræl og kog kartofler i letsaltet vand i ca. 10 minutter. Når de er møre tages de af varmen og køles af. Skær dem i tern. Du kan evt. koge kartoflerne dagen før.

Agurken vaskes og skæres i tern. Radiser vaskes og skæres i tynde skiver.

Hak evt. løget lidt finere. Lav en dressing af creme fraiche, salt, peber og lidt sennep. Vend dressingen sammen med de afkølede kartofler, løg, radiser og agurker. Bland resten af persillen sammen med kartoffelsalaten.

3. TOMATER

Tomaterne vaskes og skæres i små tern og vendes sammen med lidt olivenolie og vineddike.

4. SERVÉR

Servér quinoaafrikadeller med klassisk kartoffelsalat og tomater. Velbekomme.