



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Broccolideller med quinoa og spidskålssalat

Det skal du bruge

65 g quinoa-mix
400 g kartofler, små
½ stk løg
1 fed hvidløg
1 stk broccoli
50 g revet ost
1 pk dild, frisk
½ stk citron
1 stk æg
½ tsk spidskommen
¼ stk spidskål
1 dl græsk yoghurt

Det skal du selv have

salt ^b
mel* ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- Quinoa:** Skyl quinoa i koldt vand. Kog i en gryde med rigeligt letsaltet vand i 15 min. Hæld overskydende vand fra, skyl i koldt vand og lad dryppe godt af.
- Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 18-20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- Broccolideller med quinoa:** Pil løg og hvidløg. Skyl broccoli og del i grove stykker. Kom det hele i en foodprocessor eller minihakker og blend til en jævn masse. Tilsæt ost, halvdelen af dilden, lidt fintrevet citrusskal, æg, spidskommen, 1 dl mel og lidt salt og peber. Blend det igen til det samler sig og rør sammen med quinoa. Tilsæt evt. lidt ekstra mel, hvis konsistensen bliver for våd.
- Spidskålssalat:** Snit spidskålen fint og kom det i en skål. Hak resten af dilden. Rør yoghurt med 1 spsk citronsaft og resten af den hakkede dild. Smag til med salt og peber. Vend dressingen sammen med spidskål og riv lidt citrusskal på toppen.
- Varm en stegepande op med en god sjat olie. Form dellerne til golfbold størrelse og tryk dem let flade. Steg dem ved middlehøj varm ca. 2-3 min på hver side. Servér broccolidellerne med spidskålssalat og kogte kartofler.