



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Sommarsallad med panerad fetaost, quinoa, krutonger och basilika

### Sallad

Quinoamix 125 g  
 Snackgurka 1 st  
 Tomat 1 st  
 Rödlök 1 st  
 ● Olivolja 1 msk  
 ● Balsamvinäger 2 msk  
 Flytande honung 1 förp  
 Basilika 20 g  
 Mixsallad 50 g

### Krutonger

Surdegspavé 2 st  
 ● Bakplåtspapper 1 st

### Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 150 g  
 Vitlök ½ klyfta  
 ● Salt ½ krm

### Panerad fetaost

Fetaost 100 g  
 ● Ägg 1 st  
 Panko 1 förp

### Att ha hemma ●

Ägg, Bakplåtspapper,  
 Balsamvinäger, Olivolja,  
 Olja, Salt, Svartpeppar\*,  
 Vetemjöl\*

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
3. **Sallad:** Koka quinoamix enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna något.
4. **Krutonger:** Bryt surdegspavé i mindre bitar, ca 3x3 cm stora. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olja och salt. Rosta högt upp i ugnen ca 8 min. Rör om efter halva tiden.
5. **Vitlöksyoghurt:** Lägg matyoghurt i en liten skål. Pressa i vitlök och blanda runt. Smaka av med lite salt.
6. **Sallad:** Blanda olivolja, balsamvinäger och flytande honung i en salladsskål. Skär snackgurka och tomat i mindre bitar. Strimla rödlök och basilika. Lägg allt i skålen tillsammans med krutongerna och blanda väl.
7. **Panerad fetaost:** Halvera och krydda fetaost med lite nymald svartpeppar. Tag fram tre tallrikar. Häll mjöl på en, panko på den andra och vispa upp ett ägg i den tredje.
8. Vänd fetaost först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko. Stek fetaost på medelvärme i en stekpanna med olja tills den är frasig och gyllenbrun.
9. **Sallad:** Blanda ner mixsallad och quinoa i salladskålen. Smaka av med lite salt.
10. **Servering:** Servera quinoasallad med krutonger, panerad fetaost och vitlöksyoghurt.