



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 1 förp
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,
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.