

Helppo kvinoakulho, sitrusleivitetyt katkaravut ja kurkkusalaatti

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.068 kJ / 733 kcal

Rasva: **43,9 g** Proteiini: **38 g**
Hiilihydraatit: **46,6 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g valkoista kvinoaa
Tuoretta korianteria

200 g raakoja hännällisiä
katkarapuja

1 kananmuna

1 rkl jauhoja

1 tl limetinkuorta

1 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa

4 rkl öljyä

120 g vihreitä kurkkuja

1 tl seesaminsiemeniä

1 tl hienonnettua chiliä

1 tl hienonnettua
ruohosipulia

1 tl sitruunankuorta

1 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä kvinoaa kypsäksi pakkauksessa olevien ohjeiden mukaan.

Vaihe 2

Sekoita sillä välin kananmuna Kikkoman Ponzu -kastikkeen, limetinkuoren ja jauhojen kanssa. Leivitä puhdistetut katkaravut tällä seoksella ja paista kuumassa öljyssä.

Vaihe 3

Leikkaa kurkut paksuiksi viipaleiksi, sekoita hienonnetun chilin, hienonnetun ruohosipulin, sitruunankuoren, Kikkoman Ponzu -kastikkeen ja seesaminsiemienien kanssa. Sekoita hienonnettu korianteri keitettyyn kvinoaan. Jaa kaikki kahteen kulhoon ja tarjoile.