

Quinoa i orientalisk stil med tahinidipp

Total tid **80 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **60 Min.** Tid för förberedelse **20 Min.** väntetid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till quinoan:

600 g	syrliga äpplen, tärnade
5 ml	citronjuice
500 ml	färskpressad apelsinjuice
600 g	quinoa (eller hirs)
40 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås 43% mindre salt än i vanlig Kikkoman sojasås</u>
50 ml	rapsolja eller olivolja
6 g	vitlök, finhackad
200 g	purjolök (rot), skuren i små ringar
200 g	persilja (rot), tärnad
280 g	morötter, tärnade
20 g	farinsocker
2 g	malen peppar
5 g	currypasta
800 ml	grönsaksbuljong
720 g	endive
30 g	färsk ingefära, finhackad)
30 ml	agavesirap
0,5 g	chiliflakes (efter smak)

Till dippen:

500 g	naturlig sojayoghurt
100 g	tahini
0,5 g	chiliflakes
1 g	peppar

Till garnering:

40 g	persilja eller koriander, hackad
-------------	----------------------------------

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tvätta, kärna ur, kvarter och tärna äpplena, ringla sedan över citronjuicen.

Steg 2

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen i quinoa/vatten-förhållandet 1:2 i 25 minuter i en kastrull. Mot slutet av tillagningstiden, tillsätt den färskpressade apelsinjuicen och Kikkoman sojasås med mindre salt. Rör om ordentligt så quinoan kan absorbera vätskan.

Steg 3

Hetta upp 20 ml olja i en kastrull och fräs vitlöken och de hackade grönsakerna i 5 minuter. Tillsätt äpplena, socker, peppar och currypasta och häll i buljongen. Koka i ytterligare 5 minuter tills det är något reducerat. Tillsätt quinoan och rör om.

Steg 4

Värm ugnen till 180 °C. Smörj en ugnform med 10 ml olja och häll i quinoan tillsammans med grönsakerna och äpplena. Grädda i 20 minuter.

Steg 5

Tvätta och halvera endiven. Ta bort den bittra kärnan genom att skära den i en kilform. Hetta upp 20 ml olja i en panna och fräs endivbladen i 2-3 minuter. Tillsätt ingefäran, ringla över agavesirapen och strö över chilin.

Steg 6

Blanda yoghurten med tahini, chiliflakes och peppar.

Servera den bakade rätten varm, toppa med bitar av endivie, strö över hackad persilja och servera med dippen.