

Enkel quinoaskål med citrusslungade räkor och gurksallad

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.068 kJ / 733 kcal

Fett: **43,9 g** Protein: **38 g**
Kolhydrater: **46,6 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	vit quinoa
	Färsk koriander
200 g	råa räkor med stjärt
1	ägg
1 msk	mjöl
1 tsk	rivet limeskal
1 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en</u> <u>Blandning av Sojasås,</u> <u>ättika och citron</u>
4 msk	olja
120 g	gröna gurkor
1 tsk	sesamfrön
1 tsk	hackad chili
1 tsk	hackad gräslök
1 tsk	rivet citronskal
1 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en</u> <u>Blandning av Sojasås,</u> <u>ättika och citron</u>

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka quinoa i en kastrull enligt förpackningsanvisning tills den blir mjuk.

Steg 2

Vispa under tiden ägget med Kikkoman Ponzu, limeskal och mjöl. Doppa de rengjorda räkorna i denna smet och stek i het olja.

Steg 3

Skär gurkorna i tjocka skivor, blanda med hackad chili, hackad gräslök, citronskal, Kikkoman Ponzu och sesamfrön. Blanda den hackade koriandern med den kokta quinoan. Dela upp allt i 2 skålar och servera.