

Varm quinoaskål med sesamdragen lax och aprikoser

Total tid **45 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **35 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.211 kJ / 767 kcal

Fett: **44,6 g** Protein: **38,9 g**
Kolhydrater: **50,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	tricolor quinoa, eller vanlig quinoa
250 g	laxfilé
2 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
0,5 tsk	peppar
30 g	<u>Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil</u>
10 g	sesamfrön
2 msk	olja
100 g	broccoli
150 g	aprikoser
1 msk	färsk rosmarin
1 msk	olivolja
1 tsk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
60 g	naturell yoghurt
2 msk	hackad färsk mynta
0,5 tsk	malen peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka quinoan tills den är mjuk enligt förpackningens anvisningar.

Steg 2

Skär laxfilén i 2 bitar, strö över Kikkoman Ponzu och peppar, lägg sedan i panko blandat med sesamfrön. Stek på båda sidor tills de är gyllenbruna.

Steg 3

Dela under tiden broccolin i mindre buketter och koka den al dente. Skär aprikoserna på mitten, ta bort kärnorna och grilla på båda sidor med rosmarinbladen i en lätt smord form.

Steg 4

Blanda yoghurten med olivolja, Kikkoman Ponzu, peppar och hackad mynta.

Steg 5

Dela den kokta quinoan i skålar och lägg i resten av toppingarna.