

Quinoasalat med karamelliserede rosenkål

Samlet tid **20 min.** 10 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.682 kJ / 641 kcal

Fedt: **42 g** Protein: **27 g**
Kulhydrater: **45 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	rosenkål, blancherede
75 ml	olivenolie
3 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
3 tsk.	honning
0,5 tsk.	chiliflager
2	æg
60 g	grønkål
180 g	kogt quinoa
80 g	feta
1	fed hvidløg, finthakket
0,5 spsk.	hvide sesamfrø
20 g	valnødder

FREM GANGSMÅDE

Step 1

300 g rosenkål, blancherede - **3 spsk.** olivenolie - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **2 tsk.** honning - **0,5 tsk.** chiliflager
Skær rosenkål i halve. Opvarm olivenolien på en pande, tilsæt rosenkål og steg dem i 3 minutter. Tilsæt Kikkoman sojasauce med mindre salt, honning og chiliflager, og tilbered det hele i yderligere 3 minutter.

Step 2

2 æg - **60 g** grønål - **180 g** kogt quinoa - **80 g** feta
Kog æggene i 7 minutter, indtil de er hårdkogte. Fjern de grove stængler fra grønkålen, og hak den i mindre stykker. Fordel quinoa i madkasserne, og tilsæt de tilberedte rosenkål, grønkålen, de halve æg og feta.

Step 3

2 spsk. olivenolie - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 tsk.** honning - **1** fed hvidløg, finthakket - **0,5 spsk.** hvide sesamfrø - **20** valnødder
Bland olivenolie, Kikkoman sojasauce med mindre salt, honning og hvidløg sammen. Dryp dressingen over salaten, og drys med sesamfrø og valnødder.