

Tahin-sojaglaserede grøntsager og quinoa

Samlet tid **25 min.** 10 min. Arbejdstid 15 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

2.004 kJ / 479 kcal

Fedt: **21 g** Protein: **19 g**

Kulhydrater: **59 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

90 g	grønkål
300 g	rosenkål, blancherede
50 g	rødløg
3 spsk.	olivenolie
3 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt</u> <u>Brygget Sojasauce Med</u> <u>Mindre Salt</u>
1 spsk.	tahin
3 spsk.	vand
2 tsk.	honning
0,5 tsk.	chiliflager
0,5 spsk.	hvide sesamfrø
140 g	frosne ærter
150 g	kogt quinoa
0,5 spsk.	hakket persille

FREM GANGSMÅDE

Step 1

90 g grønkål - **300 g** rosenkål, blancherede - **50 g** rødløg - **3 spsk.** olivenolie - **3 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 spsk.** tahin - **3 spsk.** vand - **2 tsk.** honning - **0,5 tsk.** chiliflager - **0,5 spsk.** hvide sesamfrø
Fjern de grove stængler fra grønkålen, skær rosenkålene i halve, og skær løget i tykke skiver. Steg grøntsagerne på en pande i opvarmet olivenolie i 3 minutter. Bland Kikkoman sojasauce med mindre salt, tahin, vand, honning og chiliflager i en skål. Hæld saucen på panden, og tilbered det hele i 8 minutter, indtil saucen er kogt ind, og grøntsagerne er møre. Drys med sesamfrø.

Step 2

140 g frosne ærter - **150 g** kogt quinoa - **0,5 spsk.** hakket persille

Kog ærterne i 4 minutter, hæld vandet fra, og afkøl dem i koldt vand. Anret quinoaen i en madkasse, tilsæt grøntsagerne fra step 1 sammen med de kogte ærter, og drys det hele med hakket persille.