



Chili- & paprikarostade kikärter med quinoa och avokadosallad

Antal: recept_2018_09_18_51

Denna härliga rätt blir en snabb och mättande lunch eller middag! På bara 30 minuter har du en måltid som är både kryddig, krämig och proteinrik.

Pris: 1 kr

Rostade kikärter:

1 paket kokta kikärter
1 tsk sambal oelek
1 msk lönnsirap
2 msk passerade tomater
1 klyfta vitlök
Svartpeppar, smoked paprika

Övriga ingredienser:

2 portioner vit quinoa
En näve körsbärstomater
En bit gurka
Frost eller färsk koriander
Svartpeppar
1 avokado
Tahini
Salladsmix

Värm ugnen till 200 grader. Skölj kikärtorna noga och torka dem. Blanda passerade tomater, pressad vitlök, sambal oelek, lönnsirap, svartpeppar och smoked paprika i en bunke. Häll sedan i kikärtorna och vänd runt dem i chilismeten tills de är jämt inkletrade. Sprid ut dem på ett bakplåtspapper och rosta dem i ugnen i ca 15 minuter. Rör om var femte minut.

Koka quinoan enligt anvisningar på förpackningen.

Skär tomaterna och gurkan i små kuber och lägg i en skål. Tillsätt hackad koriander och svartpeppar och rör runt. Skiva avokadon.

På en tallrik, lägg en ordentlig näve salladsmix. Portionera ut quinoan och de rostade kikärtorna och toppa sedan med avokadon och tomatsalladen. Ringla lite tahini över toppen och servera.