



Quinoafyllda paprikor

Antal: recept_2018_09_18_21

Dessa fyllda paprikor passar fint till lite festligare tillfällen eller som en extra lyxig lunch. Kombinationen av quinoa, bönor och avokado mättar ordentligt och limen ger en härlig syrlighet.

Pris: 1 kr

4 paprikor
2 dl vit quinoa
2 msk grönsaksfond
Kummin, chili, svartpeppar
1 klyfta vitlök
Bönor (förkokta svarta, vita eller kidney)
1,5 dl majs
1 dl salsasås
Avokado
Rödlök
Lime

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen, men tillsätt grönsaksfonden i vattnet.

När quinoan är färdigkokt, krydda med kummin, chili, svartpeppar och pressad vitlök.

Rör i salsasåsen tillsammans med majs-kornen och börnorna.

Dela paprikorna på längden och ta ut inandömet. Skopa i quinoablandningen i paprikahalvorna och grädda i ugnen i 175 grader i ca 20-25 minuter.

Servera paprikorna toppade med finhackad rödlök, skivad avokado och pressad lime.