

Salatbowls

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

25 minutter

Ingredienser

- 4 gulerødder + olie og salt
- 1/2-1 dl quinoa + vand og lidt salt til kogning
- 2 gode håndfuld salat, jeg brugte feldsalat
- 1/2 lille rødløg
- 10 sukkerærter
- 1 avocado
- 2 spsk. fetaost eller salatost
- græskarkerner eller pinjekerner, ca. 1 spsk. til hver
- varmrøget laks eller falafler, ift. laksen har jeg brugt 1/2 pakke pr. portion & 3 falafler til én
- evt. et par jordbær

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Skær gulerødderne i skiver og kom dem i et lille ovnfast fad med olie og salt (giv den en smule gas ift. olien her). Bag dem i ca. 20 minutters tid
3. Kom quinoa i en gryde med vand og lidt salt og kog efter anvisning (de skal ca. have 10 minutter)
4. Når der er små 10 minutter tilbage af gulerøddernes bagetid, kommes falaflerne ind til dem
5. Imens kan du klargøre resten: skyl salaten, hak rødløg fint, halver sukkerærterne på langs (skær evt. også enden af dem), skær avocadoen i tynde skiver, smuldr feta og kom det hele i skålen sammen med lidt græskarkerner eller pinjekerner
6. Tilsæt laks eller falafler og evt. lidt friske jordbær hvis du ønsker dette
7. Hæld olien fra gulerødderne over salaten