

Quinoa med broccoli

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

3 dl hel quinoa

5 dl vand

500 g broccoli

1 spsk. olie

1 spsk. karry

2 fed hvidløg

1 dl hønse- eller grøntsagsboullion

Saft fra ½ citron

Salt og peber

Pynt: 60 g mandler

Beskrivelse

Skyl quinoaen i koldt vand og dryp den af. Kom vand og quinoa i en gryde og kog under låg ved svag varme i 10 minutter. Lad den trække 10 minutter.

Hak mandlerne groft og rist dem på en tør pande ved middelvarme, til de er lysebrune. Hæld dem i en skål.

Del broccolien i små buketter og skær broccolistokken i tynde stave eller tern.

Kom olie på panden og varm den op. Tilsæt karry og presset hvidløg. Rør, mens karryen bliver brændt af. Kom broccoli på panden sammen med boullion. Steg ca. 5 minutter under jævnlig omrøring. Hæld quinoa på panden og bland det med broccolien. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Hæld retten i et fad og drys de ristede mandler over.