

Quinoa-bowl med ovnbagte grøntsager

Dosha: En balancerende tri-dosha bowl – god for både Vata, Pitta & Kapha.

Ingredienser (4 personer)

- 1 blomkål, skåret i små buketter
- 2 rødløg, skåret i både
- 1 stor sød kartoffel, skåret i både
- 390 g butter beans, drænet og skyllet
- 4 spsk olivenolie
- 4 tsk paprika
- 1 tsk gurkemeje
- Salt
- 1 - 2 dl quinoa
- Lidt blandet salat, fx romainesalat og radicchio eller lollo rosso
- 1 håndfuld cashewnødder

Tahindressing

- 2 spsk tahin
- Saft fra ½ citron
- 1 lille tsk honning eller ahornsirup
- 1 lille fed hvidløg, presset eller fintrevet
- 2-4 spsk vand
- Salt
- Evt. lidt spidskommen eller paprika

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skyl quinoaen grundigt, og kog den.
3. Kom blomkål, rødløg, butter beans og sød kartoffel på en bageplade med bagepapir.
4. Vend grøntsagerne med olivenolie, paprika, gurkemeje og salt.
5. Bag grøntsagerne i ovnen i ca. 30-35 minutter, til de er møre og let gyldne.
6. Rist cashewnødderne på en tør pande i et par minutter, til de er let gyldne.
7. Rør tahin, citronsaft, honning eller ahornsirup, hvidløg og salt sammen i en lille skål. Tilsæt vand lidt ad gangen, til dressingen bliver cremet og flydende nok til at hælde over retten. Smag evt. til med lidt spidskommen eller paprika.
8. Fordel den blandede salat i bunden af skålen først.
9. Kom quinoa ovenpå salaten.
10. Top med de bagte grøntsager.
11. Drys de ristede cashewnødder over, og hæld tahindressingen på til sidst.