

Recept

Marinerade kikärter med apelsin, spenat & rödlök

Ingredienser

1 stor burk konserverade kikärter
4 rödlök
5 dl hackad tinad spenat
5 apelsiner
5 dl quinoa
2 stora vitlöksklyftor
1 msk mald spiskummin
½ msk chilipulver
3 msk citronsaft
3 msk olivolja
2 msk honung
salt
1 msk färsk riven ingefära

Gör så här

Koka quinoan i saltat vatten. Skölj av kikärtorna noga. Riv ingefäran och vitlöken. Blanda spiskummin, chili, olivolja och citronsaft med ingefäran och vitlöken till en marinad. Blanda marinaden med kikärtorna och den kokta quinoan. Finhacka rödlöken och tillsätt den i kikärtsmarinaden, blanda väl. Skala apelsinerna och skär dem i små bitar. Krama ur vattnet ur den tinade spenaten. Blanda spenaten och apelsinbitarna med kikärtorna. Smaka av med salt och lite honung.

