



Quinoabowl med grillede grønnsaker og kylling

Ingredients

180 g quinoa

360 ml vann

1/2 ts salt

15 ml olivenolje

1 paprika, i strimler

1 gulrot, i skiver

1/2 rødløk, i skiver

225 g kyllingbryst, i strimler

1/4 ts chilipulver

1/4 ts paprikapulver

Salt og pepper etter smak

Tilbehør

Koriander, hakket

Lime, i båter

Avokadokuber

Yoghurtdressing (valgfritt)

Instructions

Step: 1

Kok quinoaen i lettsaltet vann i ca. 15 minutter, eller til den er gjennomkokt.

Step: 2

Varm opp olivenolje i en panne på middels høy varme.

Step: 3

Stek paprika, gulrot og rødløk i ca. 5 minutter, eller til de er møre.

Step: 4

Tilsett kyllingbryststrimler, chilipulver og paprikapulver. Stek i ca. 5 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.

Step: 5

Smak til med salt og pepper.

Step: 6

Fordel quinoa i skåler. Topp med grønnsaker og kylling.

Step: 7

Pynt med koriander og limebåter.

Step: 8

Server med avokadokuber og yoghurtdressing (valgfritt).

Tips

Du kan bruke andre grønnsaker etter eget ønske, for eksempel brokkoli, squash eller søtpotet.

For en vegetarisk variant kan du bytte ut kyllingen med kikerter eller tofu.

Yoghurtdressing kan du lage ved å blande yoghurt, olivenolje, sitronsaft, urter og krydder.