



FÆLLESKØKKENET
— det nære valg

Quinella

Til 4 portioner

- 100 g Quinoa
- 10 g tørret blæretang
- 5 g sukkertang
- 100 g blåmuslinger
- 20 g hakket kuttlingekød
- 150 g rejer
- 300 g havørred
- 200 g blomkålsris
- 100 g fintsnittet spidskål
- 20 g knoldsellerigrønt
- 1,5 l koldt vand
- 20 g gurkemeje
- 1/2 løg i tern

Sojasauce, sød chillaauce, lidt rapsolie, æblecider

Forberedelse:

- < Filetere havørred
- < Pille rejer
- < Pluk de grønne blade fra stilkene på knoldselleri og snit dem fint
- < rist løgtern i olie og tilsæt blåmuslinger og æblecider; lad det simre under låg i 3 min
- < Blæretang lægges i blød i koldt vand
- < Fiskeben, blæretang, rejeskaller, fond fra muslinger og selleristikke koges op og lade det simre i 20 min = "Lollands Dashi"



Quinella

FÆLLESKØKKENET
— det nære valg

- < Quinoa skylles under koldt vand til vandet er klar
- < Quinoa koges (al dente) i 2/3 del af dashi
- < Fiskeben pocheres i den sidste del af dashi
- < Hakket kuttlingekød ristes sprød sammen med sød chili

Tilberedning:

- > Blomkålsris ristes med gurkemeje i lidt olie indtil de er sprøde
- > Quinoa tilsættes og ristes videre
- > Pillede rejer, spidskål og fintsnittet sellerigrønt tilsættes og der tilføres løbende af det lollandske dashi
- > Skru ned for varmen og havørred og blåmuslinger lægges på toppen
- > Pynt med ristet kuttlingekød, hele rejer og tang

Næringsindhold per 100g

Energi	211 KJ / 50 kcal
Fedt	1,6 g
Kulhydrat	3,8 g
Protein	4,7 g
Salt	0,22 g