



Yrteillä maustettu lohipata ja keitetty kvinoa

VIIKON NOPEIN!



Kalasta on moneksi, tässäpä maukas pata

1 PKT KIRJALOHTA
1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
1 PAPRIKA
1 PUNASIPULI
1 VALKOSIPULINKYNSI
1 TL KUIVATTUA TIMJAMIA
1 TL FENKOLINSIEMENÄ
2 TLK TOMAATTIMURSKAA
1 RKL BALSAMIVIINIETIKKAA
1 TL SUOLAA
¾ TL MUSTAPIPPURI
RIPAUS SOKERIA

Lisäksi:

2 DL KVINOAA
4 VERIAPPELSIINIA

1.

Laita vesi kiehumaan kvinoaa varten.

2.

Kuori ja hienonna sipulit sekä suikaloi paprika. Poista kalasta nahka ja leikkaa reilun kokoiseksi kuutioiksi.

3.

Keitä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan. Kuullota kasviksia kuumalla pannulla öljyssä hetki. Lisää mausteet, balsamiviinietikka ja tomaattimurska. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä 5 minuuttia.

4.

Lisää kastikkeeseen kalapalat ja anna kalan kypsyä miedolla lämmöllä noin 6 minuuttia. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Valuta kvinoa.

5.

Tarjoa kastike kvinoan kanssa ja nauttikaa jälkiruoaksi veriappelsiinit.



30min.