

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Plant balls με σαλάτα κινόα



ΗΥΝΥΔΡΟΛΛ plant balls με σαλάτα κινόα, βινεγκρέτ ραβέντι και σάλτσα από γιαούρτι σόγιας και φέτα

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4 άτομα

Κινόα στο φούρνο με λαχανικά, τυρί φέτα και πατατάκια. Ένα ολοκληρωμένο γεύμα που αναδεικνύεται ιδανικά με τη βινεγκρέτ ραβέντι.

ΥΛΙΚΑ:

24 τεμ. (3/4 της σακούλας)
plant balls ΗΥΝΥΔΡΟΛΛ

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΚΙΝΟΑ

4 μερίδες κινόα (σύμφωνα με τη συσκευασία)
3 φούντες μπρόκολο σε μπουκετάκια
200 γραμ. αρακάς αποψυγμένος
2 κουτ. σούπας λάδι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΣΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ

200 γραμ. γιαούρτι σόγιας
150 γραμ. τυρί φέτα, θρυμματισμένη
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος άνηθος
400 γραμ. λεπτοκομμένο ραντίτσιο
4 μικρές χούφτες αλατισμένα πατατάκια FESTLIGT

ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΡΑΒΕΝΤΙ

2 κουτ. σούπας σιρόπι ραβέντι
2 κουτ. σούπας λευκό ξύδι
2 κουτ. σούπας χυμό λεμόνι
2 κουτ. σούπας λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Plant balls

Μαγειρέψτε τα plant balls ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

Σαλάτα κινόα

Ρυθμίστε το φούρνο στους 225°C (437°F).

Μαγειρέψτε την κινόα ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

Τοποθετήστε τις φουντίτσες του μπρόκολου σε ταψί με λάδι και λίγο αλάτι. Ψήστε για περίπου 6 έως 8 λεπτά ή μέχρι να «κρατάνε» στο δάγκωμα. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τη μαγειρεμένη κινόα, το ψητό μπρόκολο και τον αρακά. Κρατήστε τα ζεστά ή σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

Γιαούρτι σόγιας/τυρί φέτα

Σε ένα μπολ ανακατέψτε το γιαούρτι σόγιας, τη θρυμματισμένη φέτα και τον άνηθο. Δεν χρειάζεται αλάτι, ίσως λίγο πιπέρι ή αποξηραμένη πιπεριά τσίλι εάν σας αρέσουν τα καυτερά.

Βινεγκρέτ

Ανακατέψτε τα υλικά σε ένα μπολ ή μπουκάλι.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

Σερβίρετε τη σαλάτα κινόα σε ένα μπολ και τοποθετήστε τα κεφτεδάκια από πάνω.

Προσθέστε από πάνω το ραντίτσιο, τη σάλτσα με τη φέτα και το γιαούρτι σόγιας και τα πατατάκια σε ξεχωριστά βουναλάκια. Περιχύστε με τη βινεγκρέτ.

