

## Agurkesalat med quinoa og hakkebøf

*Her har den elskede hakkebøf fået nyt, spændende følgeskab! Den let saltede feta passer perfekt til de friske, saftige agurker og den sunde quinoa.*

4 personer

### Ingredienser:

- 100 g quinoa (kan erstattes af perlespelt eller grov bulgur)
- 1 fed hvidløg
- 2 agurker
- 1 bundt radiser
- 1 rødløg
- 1 håndfuld persille
- 100 g fetaost
- Salt og peber
- 1-2 spsk blå birkes

### Dressing:

- Saft af 1 lime
- 2 spsk rapsolie
- 2 tsk flydende honning

### Hakkebøf:

- 500 g magert hakket oksekød, 3-7 %
- Salt og peber

### Tilberedning:

Skyl quinoa godt og kog under låg ved svag varme i 2 dl vand tilsat presset hvidløg i ca. 15 minutter. Tag gryden af varmen og lad den stå i ca. 10 minutter.

Flæk agurken på langs, fjern kernerne med en teske og skær den i skiver.

Snit radiser og hak rødløg og persille.

Vend quinoa med agurk, radiser, rødløg, persille og fetaost i tern. Smag til med salt og peber og drys med birkes.

Rør ingredienserne til dressing sammen. Dryp dressing over salaten.

Form kødet til bøffer, krydr med salt og peber og grill dem i ca. 3 minutter på hver side.

Servér med quinoa-agurkesalat.

**Tip:** Quinoa er en sydamerikansk frøsort som er rig på protein. De små frø ligner couscous gryn og er fine som variation til ris, pasta og kartofler og gode i salater.

Kilde: Sæson for god smag

