

Šalát z quinoj, tuniaka a šošovice

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Quinou varíme v pomere 3 : 1 (3 dávky vody, 1 dávka quinoj). Quinou varíme so strúčikom cesnaku a polovicou lyžičky soli. Varíme 15 minút. Premiešame a necháme vychladnúť. Uvaríme šošovicu a opláchneme studenou vodou. Cibuľu olúpeme a nakrájame na malé kocky, dáme do studenej vody a necháme odstáť 20 minút. 12 prepeličích vajíčok varíme 3 minúty alebo 4 vajcia varíme 10 minút vo vriacej vode. V miske premiešame quinou, šošovicu, nakrájanú zeleninu (mrkvu, zeler, paradajku a avokádo) na malé kocky a scedeného tuniaka. Z 20 ml oleja, 1 lyžice vínneho octu, šťavy z polovice citróna, soli a čierneho korenia pripravíme dresing. Dobre premiešame a pridáme do šalátu.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 40 g
- **Cibuľa voľná** - 30 g
- **Paradajky** - 50 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Citróny** - 20 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Zeler stopkový** - 50 g
- **Pitná voda nesýtená** - 300 g
- **Vajcia** - 200 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Ocot** - 10 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Šošovka** - 200 g
- **Tuniak v olivovom oleji 200 g** - 160 g
- **Quinoa biela** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

