

Šalát s quinoou, mangom a tuniakom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Quinou uvaríme podľa návodu na obale. Zeleninu a ovocie umyjeme a nakrájame na malé kocky. Všetky ingrediencie dobre premiešame, pridáme dresing a podávame. Postup na dresing: zmiešame 2 lyžice olivového oleja s lyžicou octu, čiernym korením a soľou.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 30 g
- **Redkovky** - 120 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Pomaranče** - 50 g
- **Cibulka jarná** - 25 g
- **Mango** - 200 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Avokádo** - 150 g
- **Tuniak v olivovom oleji 240 g (3x80 g)** - 160 g
- **Ocot Balsamico** - 10 g
- **Quinoa biela** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

