

Špenátový šalát s quinoou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Quinou varte 10 minút a 5 minút nechajte odstáť. Scedte a nechajte vychladnúť. Cibuľku a cesnak (strúčik) osmažte a pridajte špenát. Varte asi minútu. Špenát nesmie úplne zmäknúť. V miske premiešajte quinou so smaženým špenátom, šampiňónmi (10 ks) a nakrájanými paradajkami (10 cherry paradajok). Dochuťte sójovou omáčkou (2 PL), (sezamovým) olejom (2 PL) a octom (Vinagre de Jerez).

Ingrediencie

- **Paradajky** - 150 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Cibuľka jarná** - 30 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Šampiňóny záhradné** - 100 g
- **Sójová omáčka** - 20 g
- **Špenát zmrazený** - 400 g
- **Ocot Balsamico** - 10 g
- **Quinoa biela** - 200 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

