

Šalát z quinoj s avokádom a uvareným vajíčkom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V dostatočnom množstve osolenej vody varte quinou 10 minút na strednom plameni a 5 minút nechajte odstáť. Scedte, opláchnite studenou vodou a dajte bokom.

Zmiešaním ingrediencií pripravte dressing (lyžica horčice, 2 lyžice octu, 5 lyžíc oleja), pridajte quinou, nakrájané avokádo, lososa na kocky a vajíčko (2 ks) nakrájané na kocky. Premiešajte, osolte, ozdobte feniklom a podávajte.

Ingrediencie

- **Horčica plnotučná 450 g** - 10 g
- **Olivový olej** - 60 g
- **Údený losos plátky** - 150 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Ocot** - 20 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Fenikel** - 4 g
- **Quinoa biela** - 180 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

