

Quinoa šalát s tuniakom, olivami a cherry paradajkami

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Dostatočné množstvo vody so štipkou soli privedte do varu, pridajte quinou a varte 10 minút na strednom plameni. Odstavte na 5 minút, scedte, prepláchnite studenou vodou a nechajte odkvapkať.

Nakrájané cherry paradajky, čiernych olivy, papriky zmiešajte spolu s tuniakom a studenou quinoou.

Ochuťte extra panenským olivovým olejom, octom (vinného) a soľou. Dobre premiešajte a podávajte.

Ingrediencie

- **Paprika zelená** - 100 g
- **Paradajky** - 320 g
- **Olivový olej** - 50 g
- **Olivy zelené** - 60 g
- **Tuniak v olivovom oleji 240 g (3x80 g)** - 160 g
- **Ocot Balsamico** - 15 g
- **Quinoa biela** - 160 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

