

Šalát s quinoou, vajíčkom a údeným lososom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Quinou prepláchnite studenou vodou a scedte. Dajte variť do studenej vody na 10 minút. Potom odstavte a nechajte odpočívať ešte 5 minút. V miske zmiešajte ingrediencie na dresing – ocot, horčicu, olivový olej a soľ. Pripravte šalát z quinoy, nakrájaného avokáda, lososa a na kocky nakrájaného vajíčka, uvereneného natvrdo. Primiešajte dresing a podávajte.

Ingrediencie

- **Horčica plnotučná 450 g** - 10 g
- **Olivový olej** - 50 g
- **Údený losos plátky** - 150 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Ocot** - 20 g
- **Avokádo** - 100 g
- **Fenikel** - 1 g
- **Quinoa biela** - 180 g
- **Jedlá soľ** - 1 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

