

Šalát z quinoj, tuniaka a šošovice

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Quinou varte v pomere 3:1 (3 dávky vody, 1 dávka quinoj). Quniou varte so strúčikom cesnaku a ½ lyžičky soli. Varte 15 minút. Premiešajte a nechajte vychladnúť. Uvarte šošovicu a opláchnite studenou vodou. Cibul'u olúpte a nakrájajte na malé kocky, dajte do studenej vody a nechajte odstáť 20 minút. (Prepeličie) vajíčka varte 3 minúty vo vriacej vode. V miske premiešajte quinou, šošovicu, nakrájanú zeleninu (1 mrkva nakrájaná na kocky, 1 vetvička zeleru nakrájaná na malé kocky, 1 paradajky nakrájaná na malé kocky, 1 avokádo nakrájané na malé kocky) a scedeného tuniaka. Zo spomínaných ingrediencií pripravte dressing (2 lyžice extra panenského olivového oleja, 1 lyžica vinného octu zo Sherry, šťava z ½ citróna, čierne korenie a soľ) . Dobre premiešajte a pridajte do šalátu.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 100 g
- **Paradajky** - 60 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Citróny** - 25 g
- **Cibulka jarná** - 30 g
- **Olivový olej** - 25 g
- **Zeler stopkový** - 200 g
- **Pitná voda nesýtená** - 300 g
- **Vajcia** - 200 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Ocot** - 20 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Ocot Balsamico** - 10 g
- **Quinoa biela** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Tuniak v slnečnicovom oleji SOKRA 3x100 g** - 160 g
- **Šošovica červená celá 500 g** - 200 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

