

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 osmažte a pridajte špenát. Varte asi minútu. Špenát nesmie úplne zmäknúť. 3 - V miske premiešajte quinou so smaženým špenátom, šampiňónmi a nakrájanými paradajkami. 4 - Dochuťte sójovou omáčkou, sezamovým olejom a octom.

Ingrediencie

- **Paradajky** - 100 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Cibuľka jarná** - 20 g
- **Šampiňóny záhradné** - 50 g
- **Špenátové listy** - 400 g
- **Sójová omáčka** - 25 g
- **Ocot Balsamico** - 10 g
- **Quinoa biela** - 200 g
- **Ľanový olej 250 ml** - 25 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

