

Quinoa salát s kozím sýrem

Množství: 4 porce

1157kJ/1 porce

Bílkoviny: 14g

Sacharidy: 15,2g

Tuky: 17,2g

Vláknina: 2,5g

VHODNÉ pro kojící maminky, děti, vegetariány

Ingrediencie

Barevná quinoa | 200g

Černé olivy | 100g

Zelenina (paprika, cuketa, šalotka) | 250g

sůl

na zálivku

olivový nebo avokádový olej | 5 lžíc

citronová šťáva | 2 lžice

umeocet | 1 lžice

čerstvé bylinky (máta, petržel, bazalka, jarní cibulka) | 5 lžic

sůl, čerstvý pepř

kozí sýr | 200g

lístky čerstvé bazalky na ozdobení



Pokyny

1. Quinou propláchněte a uvařte podle návodu
2. Zeleninu nakrájejte na malé kousky.
3. Dejte na pánve a olivový olej, přidejte zeleninu, osolte, opepřete a opékejte zeleninu do změknutí.
4. Připravte si zálivku. Ingrediencie na zálivku rozmixujte tyčovým mixérem do hladka.
5. Quinou promíchejte se zeleninou a zálivkou. Podávejte s kozím sýrem a ozdobte čerstvou bazalkou.