

Quinoový salát

Na 4 porce si připravíme:

- 200 g červené quinooy
- 1 červenou cibuli
- 4 malé šalotky
- 1 svazek ředkviček
- 160 g naklíčených fazolek mungo
- 3 lžíce plocholisté petrželky nasekané nahrubo
- 2 lžíce listů máty

Na zálivku:

- 50 ml olivového oleje
- šťávu z 1 citronu
- 1 lžíci bílého vinného octa
- špetku nastrouhané citronové kůry
- 1 stroužek česneku (prolisovaný nebo utřený)
- 2 lžíce nasekané máty
- ½ lžičky soli
- ¼ lžičky černého pepře

1. Quinou několikrát propláchneme vroucí vodou, dáme ji do hrnce a zalijeme půllitrem vody. Přivedeme ji k varu a při střední teplotě vaříme asi 15 minut doměkka. Odstavíme ji a přikrytou necháme 5 minut odstát. Poté hrnec odkryjeme a quinou několikrát načechráme vidličkou, aby odešla pára.
2. Mezitím červenou cibuli i šalotku oloupeme a obojí nakrájíme na nudličky. Ředkvičky také očistíme a rozkrájíme na plátky. Připravenou zeleninu vložíme do mísy, přidáme fazolky mungo a bylinky. V menší misce smícháme všechny ingredience na zálivku.
3. Quinou přidáme ke směsi zeleniny, ochutíme připravenou zálivkou a lehce promícháme. Salát rozdělíme na talíře či do misek a podáváme s čerstvým pečivem.

Doba přípravy jen 35 minut. 1 porce 1885 kJ/450 kcal.