Zeleninový jarní salát s quinoa

Kategorie: Zdravá strava

Autor: sarysek

Suroviny

Porce: 3

- naťová cibulka 2 ks
- balkánský sýr 150 g
- salátová okurka 300 g
- baby rajčata 250 g
- quinoa 150 g
- **podle chuti**
- sůl 1 ks
- cukr 1 ks
- **podle potřeby**
- zeleninový vývar 1 ks
- **zálivka**
- citron 0.5 ks
- panenský olivový olej 3 lžíce

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nejdříve si připravíme quinoa, kterou řádně propláchneme studenou vodou. Dále se držíme návodu na obalu s tím, že místo vody použijeme zeleninový vývar. Měkkou quinou necháme vychladnout.

Omytá rajčátka nakrájíme na kousky ve velikosti sousta a očištěnou nať jarní cibulky nakrájíme na jemná kolečka. Omytou salátovou okurku rozkrojíme na polovinu, vyškrábneme semínka a pak dužinu i se slupkou nakrájíme na kousky jako rajčata. Připravíme si zálivku na salát. V misce prošleháme olej s citronovou šťávou, cukrem a solí do sladkokyselé hladké konzistence.

V míse promícháme vychladlou quinou s rajčaty, okurkou a cibulkou, vše dochutíme zálivkou a řádně promícháme, aby se všechny chutě propojily.

Zeleninový jarní salát s quinoa rozdělíme na porce, posypeme rozdrobeným sýrem a podáváme jako přílohu k pečeným nebo grilovaným masům. Salát však můžeme servírovat i samostatně jako lehkou večeři.