

Salát z quinoy, tuňáka a čočky

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Quinou vaříme v poměru 3:1 (3 dávky vody, 1 dávka quinoy). Quinou vaříme se stroužkem česneku a ½ lžičkou soli. Vaříme 15 minut. Promícháme a necháme vychladnout. Uvaříme čočku a opláchneme studenou vodou. Cibuli oloupeme a nakrájíme na malé kostky, dáme do studené vody a necháme odstát 20 minut. 12 křepelčích vajíček vaříme 3 minuty nebo 4 vejce vaříme 10 minut ve vroucí vodě. V misce promícháme quinou, čočku, nakrájenou zeleninu (mrkev, celér, rajče a avokádo) na malé kostky, a scezeného tuňáka. Z 20 ml oleje, 1 lžice vinného octa, šťávy z půlky citronu, soli a pepře připravíme dresink. Dobře promícháme a přidáme do salátu.

Ingredience

- **Cibule volná** - 30 g
- **Mrkev** - 40 g
- **Rajčata** - 50 g
- **Česnek** - 3 g
- **Citrony** - 20 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 10 g
- **Celer řapíkatý** - 50 g
- **Avokádo** - 160 g
- **Pitná voda nesycená** - 300 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 3 g
- **Lagris čočka zelená 500 g** - 128 g
- **Vejce** - 40 g
- **CALVO Tuňák v olivovém oleji 3x80 g** - 72 g
- **BORGES Extra panenský olivový olej 500 ml** - 8 g
- **Quinoa 400 g** - 104 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

