

Salát s quinoou a tuňákem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Uvaříme quinou dle návodu. Granátové jablko vydlabeme. Půlku avokáda pokrájíme. Mrkev si nastrouháme. V malém skle promícháme ingredience na dresink (3 lžíce oleje, lžíci citrónové šťávy, sůl a čerstvě namletý pepř). Do 2 vysokých sklenek uložíme jednotlivé vrstvy, uvařenou quinou, granátové jablko, kousky avokáda, nastrouhanou mrkev, kousky tuňáka, natrhaný salát a pokapeme dresinkem. Uzavřeme a odložíme do chladničky.

Ingredience

- **Mrkev** - 40 g
- **Salát hlávkový** - 100 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 3 g
- **Citróny** - 10 g
- **Avokádo** - 140 g
- **Pět pepřů 15 g** - 2 g
- **Rukola praná** - 40 g
- **Granátové jablko 250 g** - 50 g
- **ARAX Quinoa třibarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 80 g
- **CALVO ZERO Tuňák ve vlastní šťávě 3x65 g** - 120 g
- **BORGES Extra panenský olivový olej 500 ml** - 20 g

