# 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 minutve 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 lžíce vinného octa, šťávay z půlky citrónu,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
- **Citróny** - 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 kamenná s jodem 1 000 g** - 3 g
- **Lagris čočka zelená 500 g** - 128 g
- **Vejce** - 40 g
- **ARAX Quinoa tříbarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 104 g
- **CALVO Tuňák v olivovém oleji 3x80 g** - 72 g
- **BORGES Extra panenský olivový olej 500 ml** - 8 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

**DIABETICA.CZ**

**VÁŠ SEZNAM ONLINE**