

Ovocný šalát z quinoy

25–30 Min

Príprava

1. Quinou varte v hrnci s najemno nakrájanými datľami, kým už na dne nezostane žiadna voda. Zamiešajte kardamómom a nechajte vychladnúť.
2. Umyte ovocie, odstráňte jadro a nakrájajte na kocky. Nakrájajte čerstvú mätu na tenké prúžky. Nastrúhajte citrónovú kôru a vytlačte šťavu z citróna do pohára. Do uvarenej quinoy zamiešajte kôru a olivový olej a primiešajte šťavu z citróna.
3. Zmiešajte quinou s ovocím nakrájaným na kocky a nechajte chvíľu prejsť chuťami. Pred podávaním ozdobte orechmi a niekoľkými lístkami mäty.
4. Na prípravu tohto ovocného šalátu z quinoy môžete použiť rôzne druhy ovocia.

Ingrediencie 4 Porcie

= Kotányi Produkte

200 g	Quinoa
7 ks	Datle
1 ks	Mango
1 ks	Broskyňa
1 ks	Kivi
1 ks	Jablko, červené
1 šálka	Mäta, čerstvá
4 PL	Olivový olej
1 ks	Citrón
3 PL	Orechy podľa chuti
1 ČL	Kardamóm mletý