

Салат из киноа с фруктами

30—45 Мин.

Способ приготовления

1. К киноа добавьте мелко нарезанные финики и залейте водой в пропорции 1/2, дайте закипеть и варите еще 15 минут на медленном огне. Добавьте кардамон и дайте остыть.
2. Вымойте, удалите сердцевину и нарежьте кубиками фрукты. Нарежьте свежую мяту тонкими полосками. Очистите лимон и выжмите сок лимона в чашку. Добавьте мелкую цедру лимона и немного оливкового масла в готовой киноа и смешайте с лимонным соком.
3. Фрукты можно заменить любыми другими.
   Приятного аппетита!

Ингредиенты

= Kotányi Produkte

200 г	Киноа
1 шт.	Манго
1 шт.	Персик
1 шт.	Киви
1 шт.	Красное яблоко
1 стакан	Свежая мята
4 ст. л.	Оливковое масло
1 ч. л.	Кардамон молотый
1 шт.	Лимон
3 ст. л.	Орехи
7 шт.	Финики