



Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Киноа
1 бр.	Манго
1 бр.	Праскова
1 бр.	Киви
1 бр.	Червена ябълка
1 ч.ч.	Листа от мента
4 с.л.	Зехтин
2 зърна	♦ Карамфил, цял
1 бр.	Лимон
3 с.л.	Ядки
7 бр.	Фурми

Плогова салата с киноа

⌚ 25—30 Минути



Подготовка

- 1 Сгответе киноата, както е показано на опаковката със ситно нарязани фурми. Когато не остане повече вода в тигана добавете счукан в хаванче карамфил, разбъркайте и оставете да се охлади.
- 2 Измийте плодовете, почистете сърцевините им или махнете костилките и нарежете на кубчета. Настържете кората на лимона и изстискайте сока в отделна чаша. Овкусете киноата с лимоновата кора и зехтина.
- 3 Разбъркайте киноата с плодовете. Гарнирайте с ядки и няколко ментови листенца преди да сервирате.

СЪВЕТ: Тази свежа плогова салата с киноа може да се направи с всякакво разнообразие от плодове.

