



Салата от киноа с бейби спанак и нар

🕒 25–30 Минути   

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

| | |
|---------|---|
| 300 g | Киноа |
| 2 бр. | Сладки картофи |
| 100 g | Бейби спанак |
| Половин | Нар |
| 150 g | Кашу |
| 1 стрък | Зелен лук |
| 1 | Скилидка чесън |
| | Лимонов сок |
| 1 ч.л. | Дижонска горчица |
| 1 ч.л. | Агаве сироп |
| 1 ч.л. | ♦ Куркума, мляна |
| ½ ч.л. | ♦ Джинджифил, млян |
| Щипка | ♦ Канела на прах |
| Щипка | ♦ Хималайска сол |
| Щипка | ♦ Черен пипер на зърна |
| | Зехтин |
| | Масло за пържене (напр. слънчогледово олио) |

- 1 Изплакнете старателно киноата във фино сито и гответе според инструкциите на опаковката.
- 2 Препечете кашуто в сух незалепащ тиган за 2 минути, след това намалете котлона, овкусете с подправките и разбъркайте добре.
- 3 Измийте бейби спанака. Изплакнете лука и нарежете на кръгчета.
- 4 Нара разрежете наполовина и отстранете семената му. Извадете семената, потапяйки плода в купа, пълна с вода. Това ще предотврати вероятността от сок от нар по грехите ви.

СЪВЕТ: Извадете семената, потапяйки плода в купа, пълна с вода. Това ще предотврати вероятността от сок от нар по грехите ви.

- 5 Обелете сладките картофи и нарежете на малки кубчета. Пържете до златистокафяво в тиган с 1 с.л. олио и счукана скилидка чесън. Подправете със сол и черен пипер и сложете настрана.
- 6 Изцедете киноата в края на времето за готвене, потопете в студена вода, добавете гресинг от зехтин и подправете със сол и черен пипер.
- 7 За да направите гресинга: Смесете 3 с.л. зехтин, лимонов сок, горчица и сироп от агаве и подправете на вкус със сол и черен пипер.
- 8 Смесете киноата с бейби спанак, сладки картофи и семена от нар в купа и разбъркайте с гресинга. Поръсете кашу и зелен лук отгоре.

