



Салата от киноа с бейби спанак и нар

⌚ 25–30 Минути   

Подготвка

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

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

- Обелете сладките картофи и нарежете на малки кубчета. Пържете до златистокарфено в тиган с 1 с.л. олио и счукана скилидка чесън. Подправете със сол и черен пипер и сложете настрана.
- Изцедете киноата в края на времето за готвене, помонете в студена вода, добавете гресинг от зехтин и подправете със сол и черен пипер.
- 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.
- Смесете киноата с бейби спанак, сладки картофи и семена от нар в купа и разбъркайте с гресинга. Поръсете кашу и зелен лук отгоре.

