



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.	♦ Джинджирил, 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 дрехите ви.

СЪВЕТ: Извадете семената, потапяйки плода в купа, пълна с вода. Това ще предотврати вероятността от сок от нар по дрехите 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 дресинг от зехтин и подправете със сол и черен пипер.
- 7 За да направите дресинга: 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 дресинга. Поръсете кашу и зелен лук отгоре.

