Šalát s quinoou a tuniakom

Počet porcií: 2
Čas prípravy: 20 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Uvaríme quinou podľa návodu. Granátové jablko vydlabeme. Polovicu avokáda pokrájame. Mrkvu si nastrúhame. V malom skle premiešame ingrediencie na dresing (3 lyžice oleja, lyžicu citrónovej šťavy, soľ a čerstvo mleté čierne korenie). Do 2 vysokých pohárov uložíme jednotlivé vrstvy, uvarenú quinou, granátové jablko, kúsky avokáda, nastrúhanú mrkvu, kúsky tuniaka, natrhaný šalát a pokvapkáme dresingom. Uzavrieme a odložíme do chladničky.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 40 g
- **Šalát hlávkový** - 100 g
- **Citróny** - 10 g
- **Rukola praná** - 80 g
- **Granátové jablko** - 50 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Avokádo** - 150 g
- **Tuniak vo vlastnej šťave 240 g (3x80 g)** - 130 g
- **Quinoa biela** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO
CELIATICA.SK
VÁŠ ZOZNAM ONLINE