

ŠALÁT Z BELUGY A QUINOY

PRÍPRAVA

3 min

ČAS VARENIA

35 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/3 nevelkého hrnčeka šošovice

beluga suchej

1/4 hrnčeka quinoj nevarenej

1/2 cibule alebo biela časť jarnej

1/2 červenej papriky (zelenina)

1 PL oleja

1 PL umeoctu

soľ

voda

trošku mletého čierneho

koreniatrošku sušenej bazalky

polníček alebo iný šalát

trošku zelenej časti jarnej

cibuľky

POSTUP

1. Začneme belugou, ktorú poriadne prepláchneme a dáme variť do vody. Varíme 20 min a potom pridáme asi 1/4 ČL soli a varíme ešte 5 min.

2. Quinou uvaríme podľa návodu (10-15 min) v 1,5 násobku vody s troškou soli.

3. Medzitým nakrájame cibuľu na jemné prúžky a dáme marinovať do 1 PL umeoctu.

4. Červenú papriku nakrájame na približne 1 cm veľké kocky.

5. Ak sú beluga a quinoa uvarené, dáme na panvičku opieť papriku na 1 PL oleja.

6. Za občasného miešania restujeme 6 minút. Odstavíme.

7. Pridáme uvarenú belugu bez tekutiny a quinou. Ak ste ich varili vopred, trochu ich s paprikou prehrejte.

8. Doplníme marinovanú cibuľku a dochutíme bazalkou a čiernym korením.

9. Podávame so šalátom, troškou kvasenej zeleniny a zelenou časťou jarnej cibuľky.