

JARNÝ ŠALÁT S QUINOOU A ZELENINOVÝMI GULIČKAMI

INGREDIENCIE

1 balenie Garden Gourmet
Zeleninové guličky

200 g quinoa

1 malá červená cibuľa

1 strúčik cesnaku

1 uvarená cvikla

50 g rukoly

6 redkoviek

1 pomaranč

1 citrón

olivový olej

1 malý zväzok kôpru

soľ a korenie

 4 PORCIÁCH

 35 MIN

 JEDNODUCHÝ

Zažite zmes chutí, ktoré ponúka tento originálny a vegetariánsky šalát! Je ideálny na ľahký obed alebo ako príloha k jedlu z miešaných zeleninových gulôčok Garden Gourmet, quinoa a osviežujúcej zeleniny.

PRÍPRAVA

1. UVARÍME QUINOOU A PRIPRAVÍME SI ZELENINU

Quinou varíme podľa obalu asi 12 minút do mäkka. Scedíme a necháme vychladnúť. Repu nakrájame na kocky a redkoviek na plátky. Nakrájajte cibuľu a cesnak a opečte ich na troche oleja, kým nebudú priehľadné. Pridáme kocky cvikly a krátko ich orestujeme.

2. ZELENINU ZMIEŠAME S QUINOOU A NAKRÁJANÝMI POMARANČMI

Zmes zmiešame s quinoou. Pomaranč ošúpeme a nakrájame na kúsky.

3. QUINOA-ZELENINOVÚ ZMES DOCHUTÍME A OPEČIEME ZMIEŠANÉ ZELENINOVÉ GULKY

Zmes quinoa zľahka premiešame s rukolou, pomarančom a redkovkami. Dochutíme olivovým olejom, citrónovou kôrou, štavou, soľou a korením. Vyprážajte zeleninové gulôčky Garden Gourmet, ako je uvedené na obale.

4. OZDOBTE A PODÁVAJTE!

Na misku naložte lyžicou šalát. Gulky rozdelíme a ozdobíme kôprom.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**