Avokádo plněné quinoou a mexickým salátem

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Příprava quinoy: Quinou omyjeme v dostatečném množství studené vody a scedíme. V hrnci osmažíme stroužek česneku na olivovém oleji, přidáme quinou a podusíme. Přidáme sůl a teplou vodu. Když quinoa začne vřít, přikryjme poklicí. Vaříme na středním plameni asi 15 minut, dokud quinoa nebude průhledná. Odstavíme a promícháme vidličkou, aby se zrnka oddělila. Quinoa vám vydrží v lednici 4 – 5 dní. 2 avokáda rozdělíme na polovinu, odstraníme pecku a odřízneme trochu ze spodní strany, aby avokádo drželo na talíři. Pokapeme citrónovou šťávou, abychom zabránili oxidaci. V misce promíchame 3 – 4 lžíce quinoy s mexickým salátem a dobře promícháme. Avokáda naplníme směsí a podáváme.

Ingredience

- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 20 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Avokádo** - 250 g
- **Pitná voda nesycená** - 300 g
- **Mexický salát s lososem 220 g SOKRA** - 220 g
- **Quinoa 400 g** - 150 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE