

Salát s quinoou, mangem a tuňákem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Quinou uvaříme podle návodu na obalu. Zeleninu a ovoce umyjeme a nakrájíme na malé kostičky. Všechny ingredience dobře promícháme, přidáme dressing a podáváme. Postup na dressing: smícháme 2 lžíce olivového oleje s lžící octem, pepřem a solí.

Ingredience

- **Cibule volná** - 30 g
- **Ředkvičky** - 120 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Pomeranče** - 50 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Cibulka jarní** - 25 g
- **Ocet Balsamico** - 10 g
- **Avokádo** - 150 g
- **Tuňák ve slunečnicovém oleji 80 g SUN & SEA** - 160 g
- **Mango** - 200 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **ARAX Quinoa tříbarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 150 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

