

סלט קינואה אדומה



רכיבים

- גביע קינואה
- עגבנייה
- מלפפון
- כפות גרגירי תירס
- 1/4 4/1 כרוב
- פלפל אדום מגוון צבעים
- כפות גבינת פטה / בולגרית
- 1/4 4/1 כוס אגוזים
- לימון סחוט טרי
- כפית מלח
- כפות שמן זית

הכנה

1. מבשלים את הקינואה בתוך סיר עם מים רותחים. מומלץ לתבל את המים עם מלח, פלפל וכל תבלין אחר שתרצו. הקינואה מוכנה תוך 10-15 דקות בערך.
2. בינתיים, חותכים את כל הירקות ומניחים בקערה.
3. מוציאים את הקינואה מהמים, ומצננים.
4. מוסיפים את הקינואה לירקות.
5. מתבלים את הסלט עם קצת שמן, מלח, פלפל והרבה מיץ לימון (הלימון מאוד מוסיף לטעם של הקינואה).
6. חותכים את האגוזים ואת הגבינה, ומפזרים מעל.

40 דקות

4 servings 4