

## סלט קינואה וסלק חלומי



### רכיבים

- כוס קינואה
- כף שמן זית
- $3/4$   $4/3$  כוס מים
- שיני שום
- בצל
- לפי הטעם פטרוזיליה
- $1/3$   $3/1$  כוס חמוציות
- סלק
- לפי הטעם צנוברים
- כפות שמן זית
- לפי הטעם מלח
- כף סילאן
- כפות תרכיז מנגו קפוא
- לימון
- $1/2$   $2/1$  כף חומץ בלסמי
- $1/4$   $4/1$  תפוז
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס

### הכנה

1. שוטפים את הקינואה במים.
2. מבשלים כמו אורז. קודם מטגנים עם כף שמן כ-3 דקות ואז מוסיפים את המים הרותחים, מכסים עד שהקינואה מוכנה, אבל עדיין קשיחה מעט.
3. מחכים 10 דקות ומעבירים לכלי אחר להתקררות עד לטמפרטורת החדר.
4. מניחים בקערה את כל מרכיבי הסלט והרוטב.
5. כשהקינואה מתקררת מוסיפים אותה לקערה ומערבבים, כמה שיותר, עם הרוטב.
6. ניתן להוסיף עוד מהסילאן, מהרכז או מהלימון אם לא מספיק, או להוריד מהכמות לפי הטעם. הסלט צריך להיות מתובל בטעם חמוץ מתוק מעודן, שמשתלב מדהים עם המתקנות של הסלק והטעם המעושן של הקינואה.

20 דקות

6 servings 6