

Vrstvený quinoa salát s batáty a sýrem feta

Září 2020



Náročnost: lehký recept

Příprava: 25 min

Pečení: 30 min

Suroviny (2 porce):

100 g quinoy

300 g batátů

80 g sýru feta

20 g slunečnicových semínek

1 avokádo

1 římský salát

½ červené cibule

50 ml olivového oleje

20 ml bílého vinného octa

1 lžička medu

Sůl

Pepř

Olej na smažení

Pomůcky:

Trouba, 2 krájecí prkénka, 2 nože, plech na pečení, hrnec, pánev, mísa (malá), 2 sklenice

Postup:

1. Předehřejte troubu na 160 °C. Oloupejte batáty, nakrájejte je na malé kousky a vyskládejte na plech. Pokapejte trochou oleje a dochuťte solí. Pečte asi 30 min nebo do změknutí.
2. Quinou připravte podle pokynů na obalu. Slunečnicová semínka osmahněte na pánvi bez tuku do zlatova.
3. Oloupejte a nakrájejte avokádo, nakrájejte římský salát i červenou cibuli najemno. V malé misce důkladně smíchejte olivový olej, vinný ocet a med, nakonec dochuťte solí a pepřem.
4. Začněte vrstvit salát do skleniček – nejprve dresink, poté batáty, quinou, červenou cibuli, avokádo a římský salát. Jako poslední rozdrobte feta sýr a posypte slunečnicovými semínky. Vychutnejte si hned, nebo zavažte a vezměte si s sebou do práce nebo na výlet. V chladničce vydrží 1-2 dny.

Další inspiraci najdete na: www.bosch-home.com/cz