

Vrstvený quinoa šalát s batátmi a syrom feta

September 2020



Náročnosť: ľahký recept

Príprava: 25 min

Pečenie: 30 min

Suroviny (2 porcie):

100 g quinoj

300 g batátov

80 g syra feta

20 g slnečnicových semienok

1 avokádo

1 rímsky šalát

½ červenej cibule

50 ml olivového oleja

20 ml bieleho vínneho octa

1 lyžička medu

soľ

čierne korenie

olej na vyprážanie

Pomôcky:

rúra, 2 krájacie lopáriky, 2 nože, plech na pečenie, hrniec, panvica, misa (malá),
2 poháre

Postup:

1. Predhrejte rúru na 160 °C. Olúpte batáty, nakrájajte ich na malé kúsky a poukladajte na plech. Pokvapkajte trochou oleja a dochuťte soľou. Pečte asi 30 min alebo do zmäknutia.
2. Quinou pripravte podľa pokynov na obale. Slnečnicové semienka opražte na panvici bez tuku dozlata.
3. Olúpte a nakrájajte avokádo, nakrájajte rímsky šalát a červenú cibuľu najemno. V malej miske dôkladne zmiešajte olivový olej, vínnny ocot a med, nakoniec dochuťte soľou a korením.
4. Začnite vrstviť šalát do pohárov – najprv dresing, potom batáty, quinou, červenú cibuľu, avokádo a rímsky šalát. Ako posledný rozdrobte syr feta a posypte slnečnicovými semienkami. Vychutnajte si ho ihneď, alebo zavákuujte a vezmite so sebou do práce alebo na výlet. V chladničke vydrží 1 - 2 dni.

Ďalšie inšpirácie nájdete na: www.bosch-home.com/cz