



Šalát z quinoj a červenej kapusty

Recepty



Šaláty



Grilovanie



0 min



0



3.0

854



Budete potrebovať

Quinoa	2 hrste
Červená kapusta	1/4 (štvrtka)
Mrkva	2 ks
Mladá cibuľka	2 ks
Arašidy	hrst'
Vitana Suchá zálievka bylinková	1 ks
Biely jogurt	1 ks

Príprava receptu

Quinou uvaríme v osolenej vode, scedíme a necháme vychladnúť.

Kapustu a mrkvu nakrájame na tenučké rezance a cibuľku nadrobno.

Uvedené suroviny spolu zmiešame.

V jogurte rozmiešame suchú bylinkovú zálievku a pridáme k šalátovej zmesi. Premiešame a nakoniec pridáme arašidy. Dosolíme podľa potreby.