Šalát z quinoy a červenej kapusty

Recepty

Šaláty

Grilovanie

0 min

0



3.0

856

Budete potrebovať

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

Vitana Zmes semienok	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.