

# Tabbouleh z quinoj



Obtížnost:     

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 2

kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/tabbouleh-z-quinoj>

## Příprava

Quinou uvaříme podle návodu na obalu a necháme vychladit. Vyšleháme olej, ocet, citrónovou šťávu, vanilkový extrakt, sirup, sůl a utřený česnek a získáme tak dresink. Rajče a okurku nakrájíme na 1 cm velké kostičky. Smícháme s quinoou a nasekanou petrželkou. Posypeme salátovými listy a zalijeme zálivkou.



### Tip k receptu

Doporučuji použít růžovou himalájskou sůl.

## Ingredience

- ✓ 100 g Quinoj (Merlík)
- ✓ 75 g petrželové natě
- ✓ 300 g rajčat
- ✓ 100 g okurky
- ✓ 50 g ledového salátu
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce balzamikového octu
- ✓ 1 lžičku sirupu z Agáve
- ✓ 1 ml vanilkové esence
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 česneku
- ✓

## Kategorie

Obyčejný den, Indická, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Štíhlá slečna, Vegetarián, Hlavní chod

