

Salát z quinoy s avokádem a opečenými ořechy

Celkový čas vaření **35 min.**

Nutriční hodnoty (na porci):

2.198 kJ / 525 kcal

INGREDIENCE

4 Porce

Pražené ořechy:

60 g kešu ořechů

60 g mandlí (blanširovaných)

3 polévkové lžíce Kikkoman Tamari
bezlepková sójová

omáčka

1 čajová cukru

lžička

Salát:

200 g quinoy

1 svazek svazek ředkviček

1 okurka

5 polévkové lžíce Kikkoman Tamari
bezlepková sójová
omáčka

2 polévkové lžíce citronové šťávy

1 čajová medu

lžička

0,5 čajové hořčice

lžičky

1 polévková lžíce rostlinného oleje

2 zralá avokáda

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Předehřejte troubu na 160 °C (140 °C horkovzdušná).

Kešu oříšky a mandle nahrubo nasekejte a smíchejte v misce se 2 polévkovými lžícemi Kikkoman Tamari bezlepkové sójové omáčky a cukrem.

Rozprostřete směs na plech vyložený pečicím papírem a opékejte dozlatova, přibližně 20–25 minut.

Krok 2

Zatímco se ořechy opékají, propláchněte a scedte quinoou. Vařte ji v osolené vroucí vodě přibližně 15 minut, poté ji znovu scedte a přendejte do misky. Mezitím omyjte a najemno nakrájejte ředkvičky a okurku, poté je promíchejte s uvařenou quinoou.

Krok 3

Smíchejte 5 polévkových lžic Kikkoman Tamari Bezlepkové sójové omáčky se 2 lžícemi citronové šťávy, medu, rostlinného oleje a hořčice a promíchejte do hladka. Nalijte na quinoový salát a promíchejte. Salát nandejte na talíře. Avokádo rozpulte, nakrájejte na měsíčky a položte na quinoový salát. Posypte horkými opraženými ořechy a podávejte. Lze ozdobit i čerstvou řeřichou.