

# Tabbouleh z quinoy



**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-quinoy>

## 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 Quinoy (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 sletna, Vegetarián, Hlavní chod

