Sałatka z kaszy quinoa z pomidorami i awokado

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **sałatki**

Warto wiedzieć:

20 min

2 porcje

Składniki:

- quinoa ugotowana - 2 szklanka
- pomidor - 1 szt.
- ogórek - 1 szt.
- awokado - 1/2 szt.
- natka z pietruszki - 2 łyżka
- rukola - 1 garść
- oliwa - 2 łyżka
- sok z cytryny - 1/2 szt.
- sól i pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Zimą można użyć suszone pomidory i oliwy z zalewy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomidora sparzyć i obrać ze skórki, awokado i ogórka pokroić w sporą kostkę. Ugotowaną komosę przełożyć do dużej misy, dodać warzywa, skropić całość sokiem z cytryny i polać oliwą. Dodać natkę i rukolę. Przemieszać widelcem lub sztućcami do sałaty. Nakładać na talerze.