Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców (bez mleka, jajek)

Ziarno quinoa (komosy ryżowej) jest bardzo zdrowe. Poleca się je szczególnie osobom na diecie bezmlecznej i bezglutenowej, gdyż zawiera dużo wapnia oraz innych składników odżywczych, które wzmacniają organizm i zapobiegają niedoborom na diecie eliminacyjnej. Nasza lekka sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców jest doskonała na przyjęcie czy drugie śniadanie.

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego ziarna quinoa (dowolnego koloru)
- warzywa: w tym przypadku ogórek zielony, papryka, szczypiorek, brokuł, świeże liście młodego szpinaku
- 3 łyżki majonezu z nerkowców (przepis znajdziesz tutaj)

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Ziarna quinoa wypłukać, zalać wodą (2 szklanki wody na szklankę ziarna) i ugotować.

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Quinoa to smaczne i zdrowe bezglutenowe ziarno, które może być używane też jako kasza. Do wyboru mamy quinoa białe (gotuje się ok. 15 minut, pęcznieje najbardziej ze wszystkich rodzajów, ale nie dużo), quinoa czerwone (nie pęcznieje prawie wcale, po ugotowaniu jest lekko twarde) i quinoa czarne (najbardziej przypomina ziarenka, po ugotowaniu jest dość twarde, nie pęcznieje). Charakterystyczne dla quinoa są białe ogonki (kiełki), które pojawiają się podczas gotowania. Więcej na ten temat już wkrótce!
KROK 2. Warzywa pokroić w kostkę.

KROK 3. Quinoa i warzywa połączyć z majonezem i wymieszać doprawiając do smaku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Właściwie wszystko. Ten przepis jest podany jako inspiracja – możesz użyć dowolnych warzyw, zastąpić quinoa ryżem (np. kolorowym, będzie pięknie się prezentował), a majonez z nerkowców zwykłym majonezem lub sosem winegret. Smacznego!
Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka ziemniaczana z fasolą

Polecamy także przepisy na bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

nezem z nerkowców