Салат из киноа с грецкими орехами

Рецепт от V-ZUG AO



Приготовление	30 Mins
Время простоя	10 Mins
Время приготовления	30 Mins
Порции	4
прибор	Combair-Steam SE с 2015 года

Приготовление

100 г киноа

200 мл овощного бульона

Высыпать киноа в сито и промыть под проточной водой. Дать стечь воде.

Поместить киноа вместе с овощным бульоном в емкость для термообработки, поставить на решетку в холодную камеру. Довести до готовности.

Steaming 100 °C в течение 30 Mins

Достать киноа из камеры и дать настояться в течение 10 минут.

50 г грецких орехов, жареных

1 побеги побеги сельдерея

100 г гранатовых косточек

1 яблоко, красное

150 краснокочанная капуста

Очистить побеги сельдерея и нарезать мелкими кубиками. Помыть яблоко и нарезать мелкими кубиками. Нарезать краснокочанную капусту мелкой соломкой, крупно порубить грецкие орехи. Добавить кубики побегов сельдерея, гранатовые косточки, кубики яблока, мелкую соломку краснокочанной капусты и порубленные грецкие орехи в теплое киноа и перемешать.

6 ст. л. яблочного уксуса

6 ст. л. оливковое масло

1 ст. л. горчицы

3 ст. л. воды

1 головка лука-шалота

2 ст. л. мяты

Соль

Перец

Сахар

Для заправки почистить и измельчить лук-шалот. Измельчить мяту. Все ингредиенты вмешать в салат из киноа.

Советы

Салат из киноа можно подавать вместе с ярким листовым салатом.

Грецкие орехи можно обжаривать при температуре 180 °C в духовке или на сковороде.

Аксессуары

Фарфоровая форма ⅓ GN

Решетка

Дополнительная информация

Составлен	11.12.2019