



SAŁATKA Z QUINOA ZE ŚWIEŻYMI DAKTYLAMI I SZPINAKIEM

Przygotowanie:

Wsypujemy kaszę quinoa do gorącej osolonej wody i gotujemy ok. 20-25 min., aby nasza kasza była delikatnie kremowa, ale niedogotowana. Daktyle kroimy na połówki, wyjmujemy pestkę i kroimy w cienkie paseczki – julienne. Szpinak rozdrabniamy na mniejsze listki. W misce mieszamy ostudzoną kaszę z pokrojonymi daktylami i delikatnie polewamy oliwą z oliwek, mieszamy i odstawiamy w chłodne miejsce. Ogórki myjemy, obieramy, wyjmujemy pestki, a sam miąższ kroimy w drobną kostkę, paprykę zaś w cienkie paseczki. Wszystko razem mieszamy i polewamy pesto ze zmiksowanej bazylii, kolendry oraz oliwy z oliwek, które przyrządzamy przy użyciu blendera marki Bosch.

Składniki:

250 g czarnej kaszy quinoa
3 małe szalotki (małe ostre cebulki)
1 opakowanie [Szpinaku Fit&Easy](#)
8 świeżych daktyli
100 ml oliwy z oliwek
1 doniczka bazylii
1 doniczka kolendry
3 małe ogórki
Sól morską w młynku
1 papryka czerwona
1 papryka żółta
1 papryka zielona