סלט קינואה ופירות יבשים

אותו סלט תמיד - ללא גלוטן



מצרכים

- כוס קינואה (או אורז בסמטי)
- 2 כוסות מים + חצי כפית מלח
- חצי כוס משמש מיובש קצוץ + חצי כוס תמרים קצוצים
- רבע כוס חמוציות או צימוקים
- חצי כוס שקדים קלויים (לא חובה)
- חופן נענע ופטרוזיליה קצוצים, גרעיני רימון
- רוטב: 3 כפות שמן זית, מיץ מלימון אחד, כף סילאן, מלח ופלפל



ל־6 מנות · קוסקוס ופתיתים עשויים מחיטה – לכן מחליפים בקינואה

אופן ההכנה

1. שוטפים את הקינואה היטב במסננת.
2. מבשלים במים עם מלח 15 דקות על אש קטנה, עד שהמים נספגים. מכבים ומשאירים מכוסה 5 דקות.
3. מפרידים במזלג ומצננים מעט.
4. מוסיפים משמש, תמרים, חמוציות, שקדים ועשבי תיבול.
5. טורפים את חומרי הרוטב ויוצקים מעל. מערבבים ומפזרים גרעיני רימון.
6. מגישים בטמפרטורת החדר. נשמר במקרר עד יומיים.

⚠️ **חשוב:** בודקים שהקינואה, הפירות היבשים, השקדים והסילאן מסומנים "ללא גלוטן". לא להשתמש בקוסקוס, בפתיתים או בבורגול – כולם מחיטה.