ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ КИНОА И ОРЕХАМИ

35 минут

79 ккал; БЖУ 3/3/9 (на 100 г)

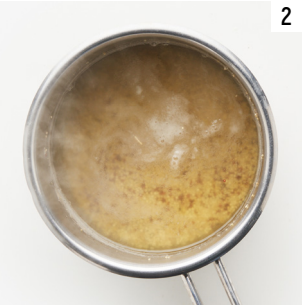
370 г (каждая порция)

Предварительно разморозьте

Ингредиенты:

баклажан, перец, лук, огурец, томат черри, орех кедровый, чеснок, тимьян, бальзамический уксус, киноа, сыр фета, зелень.

Разогрейте духовку до 180°С. Баклажаны нарежьте небольшим кубиком, сладкий перец нарежьте ломтиком, лук - перьями. Все нарезанные овощи сложите на противень, посолите, поперчите, положите веточки тимьяна, полейте уксусом (по желанию), сбрызните растительным маслом и запекайте 15 минут в духовке при 180°С.



Киноа залейте кипятком на 1 см выше уровня крупы, варите 12-13 минут.

Орехи обжарьте на сухой сковороде 3 минуты.

Огурец нарежьте небольшим кубиком, томаты разрежьте на четвертинки, чеснок мелко порубите.

В глубокую миску положите печеные овощи, свежие нарезанные овощи, киноа, раскрошенную Фету, заправьте любым маслом (оливковым, растительным, льняным...), посыпьте жареными орешками.

Подайте салат, посыпав рубленой зеленью.

! *Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу*