



Superfood salát z pečené brokolice se zálivkou

veganský

Snadné

30 minut + 4 hodiny
námáčení semínek

Pro 4 osoby



Ingredience

80 g dýňových semínek
125 g quinoy
1 větší brokolice
sůl
1 lžíce sezamového oleje
60 ml kokosového sirupu - na zálivku
šťáva z 1 biocitronu - na zálivku
80 ml sezamového oleje - zálivku
sůl - na zálivku

Jak na to?

1. Dýňová semínka na 4 hodiny namočte do vody.
2. Brokolici umyjte a rozdělte na růžičky. Dejte na plech vyložený pečícím papírem, pokapejte sezamovým olejem, osolte a pečte 12 minut v troubě předehřáté na 230°C klasickým horním a dolním ohřevem.
3. Quinou propláchněte horkou vodou, scedte a dejte do hrnce. Zalijte vodou, osolte a vařte doměkka, asi 20 minut.
4. Ingredience na zálivku důkladně promíchejte.
5. Upečenou brokolici, uvařenou quinou a scezená dýňová semínka promíchejte v míse spolu se zálivkou.