Canihua Salad



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **20** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2 manje glavice**kupusa
- **1**šargarepa
- **1/2**praziluka ili glavica luka
- **1**crvena paprika
- **1**paradajz
- **5 kašika**kuhane canihue
- **2 kašike**maslinovog ulja
- **po ukusu**soli
- **po ukusu**bibera
- sok od limuna

Priprema

U šerpu sipati canihua sjemenke, preliti vodom, posoliti i kuhati 20-tak minuta. Ostaviti da se ohlade.

Kupus i mrkvu naribati. Dodati narezan praziluk/ luk i crvenu papriku.

Dodati i narezan paradajz, kuhane canihua sjemenke, pa zaciniti (so, biber, maslinovo ulje i limunov sok)! Sve dobro promiješati!

Poslužiti odmah.

Savet

Canihua ili kañiwa oznaena je kao "superfoods", jer je izuzetno bogata vlaknima, proteinima, flavonoidima, kao što je kvercetin (pomaže u održavanju kardiovaskularnog sistema, blokira stvaranje krvnih ugrušaka, usporava razvoj tumora, smanjuje upale, pomaže regulaciji krvnog pritiska, kao i lijeenju alergija, jer se vjeruje da je odlian antihistaminik). Canihua ne sadrži gluten. Zovu je roakom mnogo popularnije quinoe, od koje je sitnija, pa je poznata još i kao "baby quinoa".