

Energetska salata



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **35** min

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g** baby spanaca
- **2** nara
- **200 g** egzotičnog crvenog sociva
- **150 g** prezli
- **2** glavice ljubičastog luka
- **po želji** so

Priprema

Dok se socivo kuva, iseckati spanac na tanke rezance. Ocistiti nar i pomešati ga sa spanacem. Iseckati luk na kockice i dodati u salatu. Kada se socivo skuva, iscediti vodu, prohladiti ga, pomešati sa prezlama i sjediniti sa ostalim sastojcima. Po želji posoliti, dodati maslinovo ulje, balsamico sirce. Prijatno!

Savet

Umesto soiva, može se staviti i kinoa! Ne zna se šta je ukusnije. Ukoliko stavljate kinou, prezle vam nisu potrebne. Prijatno!