

## 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 kašika** maslinovog ulja
- **po ukusu** soli
- **po ukusu** bibera
- sok od limuna

### Priprema

U šerpu sipati canihua sjemenke, preliteri 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 označena 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 odličan antihistaminik). Canihua ne sadrži gluten. Zovu je rodom mnogo popularnije quinoe, od koje je sitnija, pa je poznata još i kao "baby quinoa".