

Lavlja griva sa salatom od kinoe, avokada i špargli

Lavlja griva sa salatom od kinoe, avokada i špargli

400 g lavlje grive
1 kašičica morske soli
1 kašičica bibera šarene mešavine
3 kašike mediteran ulja

Salata od kinoe avokada i špargli

75 g žute kinoe
75 g crne kinoe
100 g soje u zrnu
10 špargli
2 mlada luka
1 avokado
1 krastavac
1 veza nane
1 veza mirođije
1 veza peršuna

Sos

150 g grčkog jogurta
 $\frac{1}{2}$ kašičice dimljene slatke paprike
1 čen belog luka
1 limun

Dressing

3 limete
1 kašika agavinog sirupa
4 kašike mediteran ulja
 $\frac{1}{2}$ kašičice morske soli
 $\frac{1}{2}$ kašičice bibera šarene mešavine

Način pripreme

Pečurke iseći na šnite. U tiganju zagrejati mediteran ulje i propržiti isečene pečurke. Začiniti ih sa soli i biberom. Kad se proprže ocediti ih na papirnom ubrusu. U ključalu vodu ubaciti soju. Kada je soja skoro skuvana, ubaciti i vrhove špargli i kuvati još 1-2 minuta. Kad se sve skuva procediti i ostaviti da se ohladi. Ostatak špargle pilirati i ostaviti ih u hladnoj vodi sa ledom.

Sos: Spojiti grčki jogurt, slatku papriku, beli luk i rendanu koru limuna.
Dressing: U posudi spojiti i promešati sok limete, agava sirup i mediteran

ulje. Začiniti solju i biberom. Pripremiti salatu od kuvane i ohlađene kinoa, isečenog krastavca sa odstranjenim semenkama, isečenim mladim lukom i avokadom isečenim na kocke. Začiniti isečenim svežim začinskim biljem, dodati skuvanu i ohlađenu šparglu i soju, kao i listiće špargle. Sve preliti dresingom i promešati.

Servirati salatu i pečurke, preliti sosom i ukasiti rendanom korom limuna.