

## Salát fonio Snadný a rychlý recept

### Vegetariánská verze:

#### Suroviny:

100 g fonio  
2 cherry rajčátka  
½ barevné papriky  
šťáva z 1 limetky  
½ cibule  
½ červené cibule  
1 stroužek česneku  
několik lístků máty, koriandru a petržele  
3-4 datle nebo 50 g rozinek, podle toho, co máte raději  
kešu oříšky na ozdobu  
1 polévková lžice olivového oleje  
špetka soli  
špetka mletého pepře (např. pepř Penja)

#### Postup:

Fonio propláchněte ve studené vodě, nechte odkapat a vložte do misky.

Uveďte vodu do varu a osolte ji.

Zalijte fonio v misce vařící vodou, zakryjte a nechte stát 10 minut. Pročechrejte vidličkou a nechte vystydnout.

**Zálivka:** zeleninu a datle očistěte a nakrájejte na malé kostičky. Cibuli nakrájejte nadrobno, listy petržele, koriandru a máty nasekejte. Vše vložte do misky, přidejte šťávu z limetky, sůl, mletý pepř a olej. Promíchejte a přidejte k foniu. Znovu důkladně promíchejte. Ozdobte drcenými kešu oříšky a podávejte.

#### Verze s garnáty:

Potřebujete navíc 100 g garnátů a dále všechny suroviny z vegetariánské verze kromě datlí a kešu oříšků.

Garnáty oloupejte, osolte, opepřete a smíchejte s rozmačkaným česnekem. V pánvi rozeňte trochu oleje a vložte garnáty. Přidejte trochu limetkové šťávy, zamíchejte a nechte vychladnout.

Ostatní připravte stejně jako u vegetariánské verze.

Hotový salát ozdobte garnáty.