



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z jarmużem, dynią i komosą ryżową



## Sałatka z jarmużem, dynią i komosą ryżową

★★★★★ (33)

🕒 20 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**223 kcal** / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 63.75 kcal 3.19%	🥩 Białko 2.36 g 4.72%	🍞 Węglowod. 9.34 g 3.46%	👉 Tłuszcze 3.00 g 4.29%	🌾 Błonnik 2.77 g 11.08%	<b>GDA</b> <b>3.19%</b>
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Dynia - 1000g
- Jarmuż - 30g (6 liści)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)
- Cebula dymka - 20g (sztućka)
- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 5g (10 szczypt)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidor - 110g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Surową dynię posyp solą, pieprzem ziołowym i ziołami prowansalskimi i piecz ok. 40 min w 200 stopniach C.

**KROK 2:** Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją producenta zamieszczoną na opakowaniu. Na dużej patelni podsmaż jarmuż pocięty w małe kawałki, dodaj rzodkiewkę, czosnek, dymkę i pomidora. Smaż, aż wszystkie warzywa zmiękną.

**KROK 3:** Dodaj komosę, papryczkę chilli, sok z cytryny, sól, sos sojowy. Smaż do momentu, aż wszystkie smaki się połączą (ok. minutę).

**KROK 4:** Całość jest już gotowa do podania na talerze. Sałatkę podawaj z obraną, pokrojoną w kostkę dynią i startym parmezanem.

Smacznego!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

