



## Komosa ryżowa z sosem pieczarkowo-orzechowym

★★★★★ (28)

30 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**464 kcal** / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>154.79 kcal</b> 7.74%	Białko <b>6.74 g</b> 13.48%	Węglowod. <b>16.52 g</b> 6.12%	Tłuszcze <b>8.00 g</b> 11.43%	Błonnik <b>3.53 g</b> 14.12%	<b>GDA</b> <b>7.74%</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Pieczarki - 500g (25 sztuk)
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)
- Tymianek suszony - 4g (2 łyżeczki)
- Cebula - 70g (3/4 sztuki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową zalej 2 szklankami wody i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, lekko posól i gotuj pod przykryciem przez ok. 15 minut. (Ziarenka są gotowe, kiedy się "otworzą", co poznasz po rozwinięciu się drobnych, białych "ogonków").

**KROK 2:** W tym czasie pokrój pieczarki w plasterki, wyłóż na suchą, rozgrzaną patelnię, posól, dodaj szczyptę tymianku, posiekaną cebulę i odrobinę wody. Duś, aż pieczarki będą miękkie. Następnie 2-3 łyżki pieczarek odłóż do miseczki, a resztę z miksuj na gładki sos razem z namoczonymi orzechami włoskimi i wodą. Wody dodaj tyle, ile potrzeba do uzyskania pożądanej gęstości sosu.

**KROK 3:** Całość podgrzej, przypraw do smaku sokiem z cytryny, tymiankiem, gałką muszkatołową, solą, sosem sojowym i pieprzem.

**KROK 4:** Sosem polej ugotowaną komosę, na wierzch połóż odłożone wcześniej pieczarki oraz posiekane, nienamoczone, podmrążone na suchej patelni orzechy i natkę pietruszki.

Smacznego!

