



## Libański Tabbouleh z komosą ryżową

★★★★★ (21)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**490 kcal** / 1 porcję (364 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>134.62 kcal</b> 6.73%	Białko <b>4.43 g</b> 8.86%	Węglowod. <b>18.02 g</b> 6.67%	Tłuszcze <b>5.51 g</b> 7.87%	Błonnik <b>2.68 g</b> 10.72%	<b>GDA</b> <b>6.73 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Ogórek gruntowy - 105g (3 sztuki)
- Pomidor - 260g
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sok cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją producenta zamieszoną na opakowaniu. Kaszę najpierw dokładnie optucz wodą i zalej 1 i 1/2 szklanki wody, zagotuj, posól i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut bez przykrycia. Wyłóż na talerz i skrop ją sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek.

**KROK 2:** Przygotuj wysoką miskę. Ogórki dokładnie umyj i obierz. Pokrój je w kosteczkę, wrzuć do miski. Dodaj pokrojone w kosteczkę (ze skórką i nasionami) pomidory, drobno posiekane papryczki chili i cebulę, posiekany szczypiorek lub dymkę oraz natkę pietruszki i mięte.

**KROK 3:** Następnie dodaj jeszcze odrobinę oliwy, czosnek oraz sól do smaku. Dokładnie całość wymieszaj, a następnie połącz z ostudzoną komosą lub kaszą. Całe danie przełóż do ładnej, ozdobnej salaterki.

\*Można od razu podawać lub po schłodzeniu w lodówce.

Smacznego!

