



## Sałatka z jarmużem, grejpfrutem i komosą ryżową

★★★★★ (6)

25 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**426 kcal** / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>133.82 kcal</b> 6.69%	Białko <b>2.48 g</b> 4.96%	Węglowod. <b>16.37 g</b> 6.06%	Tłuszcze <b>7.37 g</b> 10.53%	Błonnik <b>2.42 g</b> 9.68%	<b>GDA</b> <b>6.69%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Jarmuż - 30g (6 liści)
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 36g (3 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Winogrona - 70g
- Pomarańcza - 400g
- Grejpfrut czerwony - 520g (2 sztuki)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj komosę ryżową zgodnie z wskazówkami producenta zamieszczonymi na opakowaniu. Odcedź dokładnie, a następnie odstaw do wystygnięcia.

**KROK 2:** W większej misce wymieszaj dokładnie oliwę z oliwek, sok z cytryny i miód. Dodaj pieprz i sól. Wymieszaj. Dodaj umyte liście jarmużu pozbawione twardych łodyżek i dokładnie, za pomocą rąk, wymieszaj go z dresingiem.

**KROK 3:** Ostрым nożem obierz dokładnie pomarańcze, pozbaw je skórek oraz białych błon. Następnie poprzecinaj je w poprzek na plasterki. Ułóż na jarmużu w misce. Dodaj do sałatki poprzekrajane na półki i umyte winogrona.

**KROK 4:** Posyp całą sałatkę ostudzoną komosą ryżową. Na płaskiej patelni podpraż orzechy laskowe. Następnie nieco poczekaj, aż wystygną, a następnie posyp nimi sałatkę.

Smacznego!

