Azjatycka sałatka z komosą ryżową

★★★★★★(1)

30 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

305 kcal / 1 porcję (420 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
72.81 kcal	**4.13** g	**12.03** g	**2.08** g	**3.17** g	**3.64** %
3.64%	8.26%	4.46%	2.97%	12.68%	

Składniki

- Olej sezamowy - 6g (łyżka stołowa)
- Quinoa - komosa ryżowa - 54g (⅓ szklanki)
- Brokuły - 500g
- Kapusta czerwona - 110g
- Groszek zielony - 120g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Sos sojowy - 10g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Olej sezamowy - 6g (łyżka stołowa)
- Imbir korzeń - 2g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W rondelku rozgrzej olej sezamowy, a następnie wsyp komosę ryżową. Podpraż ją, ciągle mieszają prze ok. 2-3 minuty, a po tym czasie dodaj wodę. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez około 18-20 minut do momentu całkowitego pochłonięcia płynu przez kaszę. Zdejmij z ognia i wystudź.

KROK 2: Umyj brokuły, podziel je na różyczki, a następnie sparz je wrzątkiem i pozostaw je na około 15 minut.

KROK 3: Czerwoną kapustę umyj i drobno posiekaj. Przełóż do dużej miski. Następnie pokrój umytą paprykę w cienkie paseczki. Dorzuć do kapusty.

KROK 4: Przygotuj dressing: w małej miseczce wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, syrop klonowy, sos sojowy, sok z cytryny, olej sezamowy, posiekane orzechy ziemne i utarty imbir.

KROK 5: Do miski z papryką i czerwoną kapustą dodaj komosę ryżową i zielony groszek przepłukany z zalewy. Na koniec zalej wszystko przygotowanym dressingiem. Dokładnie wymieszaj.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję