



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%

GDA

3.19%



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 pokrojony 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!

