



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

154.79 kcal

7.74%



Białko

6.74 g

13.48%



Węglowod.

16.52 g

6.12%



Tłuszcze

8.00 g

11.43%



Błonnik

3.53 g

14.12%

GDA

7.74%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Pieczarki - 500g (25 sztuk)
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)
- Tymianek suszony - 4g (2 łyżeczki)
- Cebula - 70g (¾ 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 zmiksuj 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, podmrązone na suchej patelni orzechy i natkę pietruszki.

Smacznego!

