



## Zapiekanka z komosy ryżowej i brokułów z pieczarkami

★★★★★ (24)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**379 kcal** / 1 porcję (334 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>113.38 kcal</b> 5.67%	Białko <b>5.53 g</b> 11.06%	Węglowod. <b>15.42 g</b> 5.71%	Tłuszcze <b>3.90 g</b> 5.57%	Błonnik <b>2.63 g</b> 10.52%	<b>GDA</b> <b>5.67%</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Brokuły - 250g
- Pieczarki - 400g (20 sztuk)
- Szpinak świeży - 50g
- Ciecierzycza z puszki - 200g (1 ¼ szklanki)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Tahini - 36g (3 łyżki stołowe)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 57.5g (¼ szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj komosę ryżową w dwóch szklankach wody. W międzyczasie zagotuj wodę, podziel brokuła na małe różyczki, sparz go trzymając w wodzie około 10 minut.

**KROK 2:** Rozgrzej olej na patelni i podsmaż pokrojoną w piórka cebulkę. Oczyść pieczarki, pokrój w plasterki i wrzuć na patelnię. Smaż dopóki puszcza wodę oraz zarumienią się. Dodaj zmiądzony czosnek, sól, czerwoną paprykę i pieprz. Odstaw.

**KROK 3:** Nagrzej piekarnik do 200 stopni C. Umyj szpinak i posiekaj na mniejsze kawałki. Odcedź i optucz ciecierzycę.

**KROK 4:** Przygotuj formę żaroodporną i wysmaruj ją olejem. Wymieszaj razem komosę ryżową, brokuły, podsmażone pieczarki, szpinak, ciecierzycę oraz przyprawę.

**KROK 5:** Wymieszaj dokładnie składniki na sos (tahini, musztardę, miód, sok z cytryny, pieprz, mleko), dodając tyle mleka, ile potrzeba, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu. Wymieszaj komosę z 2/3 porcji sosu i przełóż do naczynia żaroodpornego. Polej zapiekankę resztą sosu i włóż do piekarnika na 20 - 25 minut.

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

