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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
113.38 kcal	5.53 g	15.42 g	3.90 g	2.63 g	5.67 %
5.67%	11.06%	5.71%	5.57%	10.52%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Brokuły - 250g
- Pieczarki - 400g (20 sztuk)
- Szpinak świeży - 50g
- Ciecierzyca 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 pszczeli - 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 między czasie 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 cebulką. Oczyść pieczarki, pokrój w plasterki i wrzuć na patelnię. Smaż dopóki puszczą wodę oraz zarumienią się. Dodaj zmiażdżony czosnek, sól, czerwoną paprykę i pieprz. Odstaw.

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

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

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 przełożyć 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