

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Azjatycka sałatka z komosą ryżową](#)

## Azjatycka sałatka z komosą ryżową

★★★★★(1)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**305 kcal** / 1 porcję (420 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                  |                                      |                                    |                                    |                     |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br>72.81 kcal<br>3.64% | <b>Białko</b><br>4.13 g<br>8.26% | <b>Węglowod.</b><br>12.03 g<br>4.46% | <b>Tłuszcze</b><br>2.08 g<br>2.97% | <b>Błonnik</b><br>3.17 g<br>12.68% | <b>GDA</b><br>3.64% |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Olej sezamowy - 6g (łyżka stołowa)
- Quinoa - komosa ryżowa - 54g (1/3 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 mieszając przez 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 pary 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!

