



## 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<br>63.75 kcal<br>3.19% | Białko<br>2.36 g<br>4.72% | Węglowod.<br>9.34 g<br>3.46% | Tłuszcze<br>3.00 g<br>4.29% | Błonnik<br>2.77 g<br>11.08% | <b>GDA</b><br>3.19% |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Dynia - 1000g
- Jarmuż - 30g (6 liści)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)
- Cebula dymka - 20g (sztuka)
- 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 chili, 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!

