



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Leczo z komosą ryżową z nutą wędzonej papryki



Leczo z komosą ryżową z nutą wędzonej papryki

★★★★★(6)

🕒 25 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

139 kcal / 1 porcję (182 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 76.29 kcal 3.81%	🍗 Białko 3.18 g 6.36%	🍞 Węglowod. 12.05 g 4.46%	🥑 Tłuszcze 2.27 g 3.24%	🌾 Błonnik 1.94 g 7.76%	GDA 3.81 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Ziele angielskie - 4g (2 sztuki)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Papryka żółta - 60g (½ sztuki)
- Brokuły - 70g
- Cukinia - 90g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Kurkuma - 2g
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 8g (4 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie o drobnych, małych oczkach. Następnie przełóż ją do garnka o grubym dnie, zalej dwukrotnie ilością wody, całość lekko osóbk, dodaj liście laurowe i ziele angielskie i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 15 minut. Kasza powinna całkowicie wchłonąć całą wodę.

KROK 2: W drugim, wysokim garnku podsmaż na oliwie pokrojoną w kosteczkę cebulę, a następnie dodaj czosnek. Wlej następnie pokrojone w kawałki pomidory w puszcze wraz z przecierem. Zmniejsz ogień, a całą masę pomidorową dokładnie wymieszaj i zaczynaj ogrzewać na małym ogniu.

KROK 3: W międzyczasie pokrój w półplasterki umytą i obraną marchew, cukinię. W drobną kosteczkę pokrój papryki oraz podziel na drobne części różyczki brokołu. Do gotującej się masy pomidorowej dodaj pokrojone warzywa, ścielnie przykryj pokrywką i duś warzywa na małym ogniu do momentu, aż będą miękkie i puszczać trochę wody.

KROK 4: Po tym czasie dopraw warzywa solą, pieprzem, curry, kurkumą i ziołami prowansalskimi. Na sam koniec posyp je wędzoną, słodką papryką. Wymieszaj.

KROK 5: Przełóż komosę ryżową do garnka z warzywami i całość dokładnie wymieszaj.

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

