

[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

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

### 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 płynu 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!

