

Komosa ryżowa zapiekana z mozarellą

(7)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (218 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
159.45 kcal	**8.82 g**	**15.09 g**	**7.34 g**	**1.82 g**	**7.97 %**
7.97%	17.64%	5.59%	10.49%	7.28%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Przecier pomidorowy - 240g (szklanka)
- Śmietanka kremowa 30% - 80g (8 łyżek stołowych)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Mozzarella - 125g (8 ⅓ plastra)
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Sól biała - 3g (6 szczypt)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu.

KROK 2: W rondelku podgrzej przecier pomidorowy, dodaj śmietankę kremówkę, parmezan, pieprz i odrobinę soli. Zdejmi z rondelka, i wymieszaj z ugotowaną komosą. Mozarellę pokrój w cienkie plastry.

KROK 3: Naczynie żaroodporne na zmianę przełóż komosą i mozarellą. Dodaj pomidorki koktajlowe. Całość włóż do piekarnika i zapiekaj ok. 10-15 minut. Gotowe danie wykładaj na talerze i posyp świeżą bazylią.

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