



Komosa ryżowa zapiekana z mozzarellą

★★★★★ (7)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (218 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

159.45 kcal

7.97%



Białko

8.82 g

17.64%



Węglowod.

15.09 g

5.59%



Tłuszcze

7.34 g

10.49%



Błonnik

1.82 g

7.28%

GDA

7.97%



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 1/3 plastera)
- 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. Zdejmij z rondelka, i wymieszaj z ugotowaną komosą. Mozzarellę pokrój w cienkie plasterki.

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

Smacznego!

