



## Sałatka z komosą ryżową, fetą i orzechami włoskimi

★★★★★ (5)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**837 kcal** / 1 porcję (366 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>228.71 kcal</b> 11.44%	Białko <b>8.65 g</b> 17.3%	Węglowod. <b>27.01 g</b> 10%	Tłuszcze <b>10.32 g</b> 14.74%	Błonnik <b>2.99 g</b> 11.96%	<b>GDA</b> <b>11.44%</b>
--	----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Rodzynki, suszone - 45g (3 łyżki stołowe)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Curry - 3g (łyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Przełóż do miski, dodaj rodzynki, wymieszaj i zostaw do ostygnięcia.

**KROK 2:** Fetę i jabłko pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny. Orzechy włoskie upraż na suchej patelni. Z oliwy, soku z cytryny, curry, soli i pieprzu przygotuj dressing.

**KROK 3:** W misce wymieszaj razem komosę, fetę i jabłko. Dodaj przepłukaną ciecierzycę i posiekaną pietruszkę. Całość posyp orzechami przed podaniem.

Smacznego!

