



Sałatka z jarmużem, grejpfrutem i komosą ryżową

★★★★★(6)



25 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

426 kcal / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 133.82 kcal 6.69%	Białko 2.48 g 4.96%	Węglowod. 16.37 g 6.06%	Tłuszcze 7.37 g 10.53%	Błonnik 2.42 g 9.68%	GDA 6.69 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Jarmuż - 30g (6 liści)
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 36g (3 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Winogrona - 70g
- Pomarańcza - 400g
- Grejpfrut czerwony - 520g (2 sztuki)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj komosę ryżową zgodnie z wskazówkami producenta zamieszczonymi na opakowaniu. Odcedź dokładnie, a następnie odstaw do wystygnięcia.

KROK 2: W większej misce wymieszaj dokładnie oliwę z oliwek, sok z cytryny i miód. Dodaj pieprz i sól. Wymieszaj. Dodaj umyte liście jarmużu pozbawione twardych łodyżek i dokładnie, za pomocą rąk, wymieszaj go z dresingiem.

KROK 3: Ostрым nożem obierz dokładnie pomarańcze, pozbaw je skórek oraz białych błon. Następnie poprzecinaj je w poprzek na plastry. Ułóż na jarmużu w misce. Dodaj do sałatki poprzekrajane na połówki i umyte winogrona.

KROK 4: Posyp całą sałatkę ostudzoną komosą ryżową. Na płaskiej patelni podpraż orzechy laskowe. Następnie nieco poczekaj, aż wystygną, a następnie posyp nimi sałatkę.

Smacznego!

