Sałatka z jarmużem, dynią i komosą ryżową

★★★★★½ (33)

20 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
63.75 kcal	2.36 g	9.34 g	3.00 g	2.77 g	3.19 %
3.19%	4.72%	3.46%	4.29%	11.08%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Dynia - 1000g
- Jarmuż - 30g (6 liści)
- Rzodkiewka - 90g (6 sztuk)
- Cebula dymka - 20g (sztuka)
- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (⅓ szklanki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 5g (10 szczypt)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidor - 110g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową dynię posyp solą, pieprzem ziołowym i ziołami prowansalskimi i piecz ok. 40 min w 200 stopniach C.

KROK 2: Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją producenta zamieszczoną na opakowaniu. Na dużej patelni podsmaż jarmuż pocięty w małe kawałki, dodaj rzodkiewkę, czosnek, dymkę i pomidora. Smaż, aż wszystkie warzywa zmiękną.

KROK 3: Dodaj komosę, papryczkę chilli, sok z cytryny, sól, sos sojowy. Smaż do momentu, aż wszystkie smaki się połączą (ok. minutę).

KROK 4: Całość jest już gotowa do podania na talerze. Sałatkę podawaj z obraną, pokrojoną w kostkę dynią i startym parmezanem.

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