



Sałatka z komosą ryżową, mango i dodatkami

★★★★★ (22)

25 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

302 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 116.10 kcal 5.81%	Białko 3.64 g 7.28%	Węglowod. 18.74 g 6.94%	Tłuszcze 3.53 g 5.04%	Błonnik 2.85 g 11.4%	GDA 5.81 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 100g (½ szklanki)
- Mango - 280g (sztuka)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Papryka żółta - 60g (½ sztuki)
- Ogórek gruntowy - 17.5g (½ sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Fasola czerwona, konserwowa - 100g (5 łyżek stołowych)
- Cebula - 50g (⅓ sztuki)
- Sok cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nasiona komosy ryżowej przenieś na sito i przepłucz pod bieżącą wodą. Następnie ugotuj je do miękkości przez 3-5 minut według instrukcji producenta zamieszczonej na opakowaniu. Na to samo sito nałóż fasolę czerwoną z puszki i przepłucz ją dokładnie z zalewy.

KROK 2: Pokrój mango na kawałki nieco większe niż kostki pokrojonej papryki i ogórka. Posiekaj grubo pietruszkę i szczypiorek. Dodaj ugotowaną komosę ryżową, czerwoną fasolę, mango, ogórka, czerwoną i żółtą paprykę, cebulę i wszystko dobrze wymieszaj.

KROK 3: Przygotuj dressing z soku z cytryny, miodu, oliwy z oliwek, octu balsamicznego i dopraw go do smaku solą i pieprzem. Dodaj do sałatki odpowiednią ilość dressingu, a następnie dodaj świeżą pietruszkę i szczypiorek.

Smacznego!

