



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

228.71 kcal

11.44%



Białko

8.65 g

17.3%



Węglowod.

27.01 g

10%



Tłuszcze

10.32 g

14.74%



Błonnik

2.99 g

11.96%

GDA

11.44%



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!

