Kwinoa z pieczonymi brokułami i kalafiorami

Sałatka sprawdzi się jako dodatek do dania głównego, lub jako samodzielne danie. Komosę ryżową można zastąpić kaszą perłową lub pełnoziarnistym kuskusem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 główki brokułów, podzielone na różyczki
1 mały kalafior (około 750 g), podzielony na różyczki
2 łyżki oliwy z oliwek
1 i 1/2 szklanki (300 g) kwinoa (komosy ryżowej)
1/2 szklanki (80 g) sezamu
1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
1 łyżka drobno posiekanego koperku
świeżo zmielony czarny pieprz
125 g koziego sera, zwykłego lub z popiołem, pokruszonego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wyłożyć dużą brytfannę papierem do pieczenia.

2) Włożyć brokuły i kalafior do dużej miski, polać oliwą, wymieszać, po czym przełożyć do przygotowanej brytfanny i piec 25–30 minut, aż zmiękną i lekko się zrumienią.

3) Zagotować 3 szklanki (750 ml) wody w rondlu. Wrzucić komosę ryżową i gotować 10 minut od momentu, gdy woda ponownie zacznie wrzeć, bez przykrycia. Kiedy ziarno kwinoa stanie się miękkie, starannie je odcedzić i przełożyć do dużej miski.

4) Rozgrzać patelnię teflonową. Wrzucić sezam i prażyć, mieszając, aż do momentu, gdy zacznie brązowieć, a następnie przełożyć do miski z komosą. Dodać natkę pietruszki, szczypiorek i pieprz. Wymieszać.

5) Kiedy brokuły i kalafior już się upieką, dodać je do kwinoa. Tuż przed podaniem delikatnie wymieszać potrawę z kozim serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 704 kcal, 39 g białka, 35 g tłuszczu (9 g NKT), 58 g węglowodanów (6 g cukru), 22 g błonnika, 258 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock