

# 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