Kwinoa ze szparagami

Komosa ryżowa zawiera więcej pełnowartościowego białka niż inne zboża. Poza tym jest źródłem kompletnego zestawu aminokwasów niezbędnych do funkcjonowania organizmu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 szklanka (200 g) kwinoa (komosy ryżowej), opłukanej i odsączonej, lub brązowego ryżu
1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
1/2 szklanki (125 ml) domowego wywaru warzywnego lub drobiowego o niskiej zawartości soli
400 g szparagów z odłamanymi twardymi końcówkami, obranych, pokrojonych na kawałki długości 5 cm
1 szklanka (150 g) świeżego lub mrożonego zielonego groszku
kilka ugotowanych różyczek brokuła, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać ziarno kwinoa lub brązowy ryż do małego rondla, zalać 2 szklankami (500 ml) wody, ustawić na dużym ogniu i doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować 15 minut (30 minut w przypadku brązowego ryżu) na małym ogniu, pod przykryciem, aż woda zostanie wchłonięta.

2) W tym czasie rozgrzać oliwę na dużej patelni. Wrzucić cebulę i smażyć około 4 minut, aż się przyrumieni. Dodać wywar, szparagi i groszek. Gotować około 5 minut, aż szparagi zmiękną, ale wciąż jeszcze pozostaną jędrne.

3) Dodać komosę ryżową i starannie wymieszać. Podawać potrawę na gorąco, z różyczkami brokuła.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 748 kJ, 179 kcal, 8 g białka, 5 g tłuszczu (<1 g NKT), 26 g węglowodanów (2 g cukru), 3 g błonnika, 87 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock