

Sałatka z kukurydzy, pomidorów i komosy

Komosa ryżowa, zwana superzbożem, to doskonałe źródło białka. Zawiera więcej NKT i mniej węglowodanów niż inne zboża.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 szklanka komosy ryżowej, starannie przepłukanej
1/2 łyżeczki soli
1/4 szklanki soku z limonki
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka oleju lnianego
1 łyżeczka miodu (niekoniecznie)
1/8–1/2 łyżeczki pokruszonego czerwonego pieprzu
1 szklanka kukurydzy, świeżej lub mrożonej (i rozmrożonej)
1 pomidor, bez nasion, posiekany
1 awokado, obrane ze skórki i posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) W rondlu doprowadzić do wrzenia 2 szklanki wody. Wrzucić komosę i sól. Ponownie doprowadzić do wrzenia i zmniejszyć ogień. Przykryć i gotować 15 minut, aż komosa wchłonie wodę i zrobi się miękka. Przełożyć do dużej miski i odstawić na 15 minut do ostygnięcia.

2) Tymczasem w dzbanku utrzeć sok z limonki z oliwą, olejem lnianym i czerwonym pieprzem.

3) Dodać do komosy ryżowej kukurydzę, pomidory i awokado. Skropić sosem winegret i starannie wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 345 kcal, 8 g białka, 44 g węglowodanów, 7 g błonnika, 17 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 0 mg cholesterolu, 310 mg soli