




## Sałatka z czarnym ryżem i kielkami

 Dorota Duszak

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

ryż czarny ugotowany - 1/2 szklanka

komosa ryżowa quinoa ugotowana - 2 łyżka

kielki fasoli mung - 2 garść

pieczarki - 7 szt.

sałata - kilka listków

natka pietruszki - 1/2 garść

oliwa z oliwek extra virgin - 2 łyżka

sól morska - 1/2 łyżeczka

przyprawa (zmielone -czarnuszka, koper włoski, kozieradka, ostropest plamisty) - 3 szczypta

### Dodatkowe info:

Przepis na ugotowanie ryżu znajdziesz: [gotujwstylueko.pl/przepisy/gotowany-ryz-czarny](https://gotujwstylueko.pl/przepisy/gotowany-ryz-czarny)

Czarnuszka zalicza się do grupy najcenniejszych roślin zielarskich. Ta wspaniała przyprawa, o jakże pięknie brzmiącej nazwie stymuluje twój układ odpornościowy, hamuje rozwój drożdżaków. Wspomaga oczyszczanie organizmu. Działa m.in. przeciw pasożytniczo i antytrądzikowo.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Pieczarki obierz, umyj i rozdrobnij. Ułóż na rozgrzanej patelni. Mieszaj cały czas do lekkiego zmięknienia.

**KROK 2:** Do miski dodaj ugotowany zimny ryż, komosę, przestudzone pieczarki, posiekaną natkę pietruszki, kielki, poszarpane liście sałaty. Dodaj oliwę z oliwek, sól i przyprawę. Wymieszaj. W zależności od upodobania dopraw do smaku. Dobrego apetytu.