Aromatyczne warzywa z komosą ryżową

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- trójkolorowa komosa ryżowa - 80 g
- awokado - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- granat - 1/2 szt.
- seler - 1 kawałek
- kalarepa - 1 szt.
- marchew - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- cebula - 1 szt.
- olej kokosowy - 1 łyżeczka
- koperek świeży - trochę trochę
- cytryna - 1/3 szt.
- pasta miso - 1 łyżka
- kurkuma - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- bazylia - 1 szczypta
- kolendra - 1 szczypta
- imbir - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Pełnowartościowa i bogata w białko komosa, a do tego mnóstwo witamin! ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzać olej kokosowy, a następnie dodać posiekany czosnek, cebulę i przyprawy.

KROK 2: Na patelnię dodać pokrojoną paprykę oraz seler, po kilkunastu minutach dodać również pokrojoną marchew oraz kalarepę . Do całości dodać pastę miso i wszystko dokładnie wymieszać.

KROK 3: Pod koniec smażenia wrzucić ugotowaną komosę, pokrojone awokado z posiekanym koperkiem- całość wymieszać. Gotowanie danie podać skropione sokiem z cytryny oraz granatem.