Buddha bowl z kaszą jaglaną i komosą

foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

kasza jaglana - 200 g
czarna komosa ryżowa - 100 g
zielona fasolka - 400 g
papryka żółta - 1 szt.
łodygi selera naciowego - 3 szt.
marchew - 2 szt.
jarmuż - 2 garść
pomidory suszone - kilka kilka
kiełki brokułu - trochę trochę
nasiona słonecznika - 2 łyżka
kurkuma - 1 szczypta
sos sojowy - trochę trochę

Dodatkowe info:

Bogactwo kolorów, smaków i wartości odżywczych!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną wymieszać z komosą, następnie dwukrotnie przepłukać, zalać wodą i ugotować z dodatkiem kurkumy.

KROK 2: Fasolkę ugotować, a pozostałe warzywa pokroić na kawałki.

KROK 3: Wszystkie składniki przełożyć do miski, całość skropić sosem sojowym i posypać nasionami słonecznika.