




## Energetyczna polenta ryżowo-komosowa

 Dorota Duszak

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

komosa ryżowa quinoa - 1/2  
szklanka

mąka z amarantusa - 1 łyżka

ryż czarny ugotowany - 1/2  
szklanka

oliwa z oliwek - 1 łyżka

masło - 1 łyżka

woda - 1 szklanka

sól morską - 1/4 łyżeczka

### Dodatkowe info:

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

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do garnka wlej wodę. Zagotuj. Wsyp sól i komosę. Mieszając dodaj mąkę z amarantusa. Gotuj 15 minut.

**KROK 2:** Po ugotowaniu dodaj ugotowany czarny ryż, oliwę, masło.

**KROK 3:** Energicznie wymieszaj. Tak przyrządzone danie możesz jeść sute, polane śmietaną, sosem grzybowym lub z warzywami.