




## Kolorowa sałatka z komosą ryżową

 Kuchnia Letycji

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

komosa ryżowa - pół szklanka  
mix sałat - pół opakowanie  
pomidorki koktajlowe - 10 szt.  
czarne oliwki - pół szklanka  
żółta papryka - pół szt.

szczypiorek - 1/3 pęczek  
olej lniany - 1 łyżka  
oliwa z oliwek - 1 łyżka  
sól - do smaku  
czarny pieprz - do smaku

### Dodatkowe info:

Cała tęcza warzywnych smaków - czarne oliwki, mix zielonych sałat, pomidorki, żółta papryka i szczypior, a do tego czarna quinoa, zwana także komosą ryżową i lekki dressing. Taka pełna kolorów sałatka daje zastrzyk pozytywnej energii w pochmurne dni. Quinoa bogata jest w białko, błonnik i węglowodany, dzięki czemu posiłki z jej udziałem są sycące i wysokoenergetyczne. Do tego nie zawiera glutenu ani cholesterolu.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Komosę przepłukujemy, a następnie gotujemy około 25 minut. Po ugotowaniu odcedzamy.

**KROK 2:** Myjemy sałatę, pomidorki, paprykę, szczypiorek. Pomidorki przekrawamy na połówki, paprykę kroimy na małe paseczki, szczypiorek siekamy drobno. Oliwki przekrawamy na połówki i wyciągamy z nich pestki.

**KROK 3:** W małej miseczce przygotowujemy dressing. Mieszamy ze sobą oliwę z oliwek, olej lniany, sok z cytryny, doprawiamy solą i czarnym pieprzem.

**KROK 4:** Wszystkie składniki sałatki łączymy ze sobą i skrapiamy dressingiem.