Komosa ryżowa z tuńczykiem i sorbetem

Olla

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- quinoa - 1/2 szklanka
- woda - 1 szklanka
- wędzona polędwica z tuńczyka - 300 g
- kurki - 100 g
- natka pietruszki - trochę
- rukola - 1 garść
- sorbet cytrynowy - 2 łyżka
- masło - 1 łyżka
- czarny pieprz świeżo mielony - do smaku
- sól różowa himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: kasze wsypujemy do rondelka, zalewamy wodą i gotujemy 15 min często mieszając, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
Na patelni rozgrzewamy masło i smażymy krótko kurki aż się zeszklą i podgrzewamy krótko plastry tuńczyka.
Na talerz kładziemy komosę, rukolę, plastry wędzonego tuńczyka, kurki oraz porcję sorbetu cytrynowego.