Komosa ryżowa z warzywami - wegańska i bezglutenowa :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- dynia piżmowa - 1/2 szt.
- batat - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- komosa ryżowa - 80 g
- olej kokosowy - 1 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- curry - do smaku
- pieprz - do smaku
- chili - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: W garnku rozgrzej olej kokosowy. Podsmaż delikatnie posiekaną cebulę z czosnkiem. Teraz dodaj pokrojonego w kostkę batata i dynię. Pomidory sparz i obierz ze skórki, pokrojone dodaj do pozostałych składników. Zalej 1/2 szklanką wody. Zagotuj i duś na małym ogniu ok. 30 minut. Batat będzie miękki, a dynia lekko chrupiąca.
Komosę ryżową opłucz pod bieżącą woda, następnie upraż w garnku przez kilka minut. Zalej 200 ml wody i gotuj ok. 15 minut.
Do warzyw dodaj ugotowaną quinoę, przyprawy i gotuj jeszcze 5 minut.