Komosa z pieczoną brukselką i pesto z pietruszki

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

- komosa ryżowa bio planet - 90-100 g
- brukselka - 300 g
- pesto z natki pietruszki - 2 łyżka
- syrop daktylowy bio planet - kilka kropel
- pomidory suszone w oliwie - 5-6 szt.
- tymianek - 1/2 łyżeczka
- sól i pieprz do smaku -
- oliwa z oliwek do skropienia brukselki -

Dodatkowe info:

Komosa ryżowa (quinoa) jest bogatym źródłem pełnowartościowego białka, zdrowych kwasów tłuszczowych, a także wielu witamin i składników mineralnych. Ma także właściwości antyoksydacyjne oraz potencjalne działanie antynowotworowe.

Brukselka, podobnie jak inne warzywa krzyżowe, takie jak brokuły czy kalafior, ma właściwości antynowotworowe, które zawdzięcza zawartości sulforafanu - silnego przeciwutleniacza. Sulforafan może uchronić m.in. przed rakiem prostaty, rakiem piersi, rakiem płuc i rakiem jelita grubego.

Żródło: poradnik zdrowie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brukselkę oczyścić i przekroić na pół, ewentualnie większą na ćwiartki. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Oprószyć tymiankiem i skropić oliwą. Wstawić do nagrzanego piekarnika do 180 stopni na około 15-20 minut (do uzyskania odpowiadającej nam miękkości, ma być al dente).
W międzyczasie ugotować komosę na sypko.
Pomidory suszone pokroić w kostkę.

KROK 2: Do ugotowanej komosy dodać pesto

z natki pietruszki: https://gotujwstylueko.pl/przepisy/pesto-pietruszkowe-z-migdalami
suszone pomidory, syrop daktylowy i wymieszać razem, na koniec dodać upieczoną brukselkę, doprawić do smaku solą i pieprzem.
Podawać na ciepło, ale na zimno jest również smaczne.