Komosa z warzywami i algami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- biała komosa ryżowa - 350 g
- olej arganowy - 2 łyżka
- pasta miso - 1 łyżka
- surop imbirowy - 1 łyżka
- sól himalajska - 1 szczypta
- tymianek - 1 szczypta
- kurkuma - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- kolendra - 1 szczypta
- brokuł - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka zielona - 1 szt.
- marchew - 2 szt.
- mała cukinia - 2 szt.
- szpinak świeży - 200 g
- algi arame - 2 garść
- cebula - 1 kawałek
- czosnek - 3 ząbek

Dodatkowe info:

Komosa wzbogacona o algi oraz porcję warzyw stanowi pełnowartościowy, a zarazem lekki posiłek!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ugotować, algi namoczyć i również ugotować.

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć posiekaną cebulkę i czosnek z dodatkiem syropu imbirowego. Następnie dodać pokrojone papryki oraz marchewki, całość doprawić i podsmażyć przez kilka minut.

KROK 3: Na patelnię dorzucić drobno pokrojony brokuł oraz plastry cukinii, zalać 1 szklanką wody wymieszaną z pastą miso. Całość dusić, aż odparuje nadmiar płynu.

KROK 4: Na sam koniec do warzyw dodać szpinak oraz ugotowane algi, przez chwilę wszystko razem podgrzać. Do gotowych warzyw wmieszać wcześniej ugotowaną komosę.