Pulpeciki drobiowe z fasolką szparagową, pomidorem i quinoą :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **lunchbox**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Komosa ryżowa - 30 g
- Pomidor - 1 szt.
- Zielona fasolka szparagowa - 150 g
- Drobiowe pulpeciki - kilka
- Olej lniany - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz pod bieżącą, zimną wodą do momentu, kiedy pozbędziesz się mętnej wody i piany. Płucząc quinoę pozbędziesz się saponin! Komosę ugotuj w stosunku: 2 porcje wody do jednej porcji wody.

KROK 2: Fasolkę szparagową ugotuj na parze.

KROK 3: Dodatkiem do dania jest świeży pomidor.

KROK 4: Przepis na drobiowe pulpeciki znajdziesz na moim profilu :)
Warto ich zrobić nieco więcej niż jedna porcja. Wtedy szybko i bez problemu podgrzejesz je i białkowy dodatek do obiadu na wynos już jest :)

KROK 5: Całość polej olejem lnianym.