Sałatka z komosy na łódkach dyniowych

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- dynia hokkaido - 1/2 szt.
- komosa ryżowa - 6 łyżka
- bób - 3 łyżka
- pomidory daktylowe - kilka kilka
- kiełki brokuła - 1 łyżeczka
- orzeszki pinii - 1 łyżeczka
- czarny sezam - 1 łyżeczka
- sól sezamowa - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- sos sojowy - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Sałatka jest pyszna i sycąca, a przy tym bardzo wartościowa! Podana w ciekawy sposób cieszy nie tylko podniebienie, ale i oko ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię dokładnie umyć i pokroić na kawałki- na kształt dużych "łódek".

KROK 2: Łódki oprószyć lekko curry i zapiec w piekarniku (30 minut/ 180 stopni).

KROK 3: Pomidory przekroić na połówki, obsypać solą sezamową i włożyć je do piekarnika na 10 minut przed końcem pieczenia dyni.

KROK 4: Komosę ugotować do miękkości.

KROK 5: Podobnie postąpić z bobem, po czym obrać go ze skórek.

KROK 6: Orzeszki pinii uprażyć na suchej teflonowej patelni.

KROK 7: Ugotowaną komosę wymieszać z bobem i nałożyć na łódki dyniowe, po czym udekorować pomidorkami, posypać kiełkami oraz orzeszkami pinii i sezamem. Całość skropić sosem sojowym.