





Wysokowartościowa potrawa roślinna

 Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

Makaron gryczany - 100 g

Różyczki brokuła - 6 szt.

Jarmuż (liście) - 2 szt.

Musztarda - 1 łyżka

Oliwa - 2 łyżka

Nasiona konopi łuskane - 1 łyżeczka

Płatki kasztanowe (opcjonalnie) - 1 łyżka

Algi morskie dulse - 1 łyżeczka

Czosnek - 1 ząbek

Sól kamienna - 1/2 łyżeczka

Pieprz - szczypta

Dodatkowe info:

Potrawa łączy w sobie:

* makaron gryczany - doskonałe źródło białka roślinnego. Ziarna gryki zawierają 12 aminokwasów egzogennych, czyli takich, których nasz organizm nie jest zdolny sam wytworzyć, dlatego musimy dostarczać ich z pożywieniem.

* brokuła, bo ma mnóstwo minerałów (wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód, cynk) i witamin (A, B1, B2, B3, B6, B9, C, K). To zielone warzywo zawiera sulforan - związek o działaniu antynowotworowym i detoksyfikacyjnym. Brokuła najlepiej łączyć z gorczycą (stąd dodatek musztardy) i innymi warzywami krzyżowymi (stąd obecność jarmużu).

* jarmuż, bo to jedno z najzdrowszych warzyw. Zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na witaminy A, K, C. To cenne źródło, wapnia, żelaza, potasu, antyoksydantów i polifenoli. Spożywanie jarmużu reguluje poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

Dodajemy jeszcze zdrowych kwasów omega, których zawierają pod dostatkiem nasiona konopi.

Nie zapominamy o jodzie! Jego sporą dawkę zapewni nam dodatek alg morkich.

I jak tu nabawić się niedoborów na diecie roślinnej???:-)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron gotujemy do miękkości.

Różyczki brokuła zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy pod przykryciem na 5 minut.

Liście jarmużu kroimy, umieszczamy na sicie i przelewamy wrzątkiem.

Musztardę mieszamy z oliwą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami.

KROK 2: W misce umieszczamy makaron, brokuła i jarmuż. Dodajemy sos musztardowy i mieszamy. Wierzch posypujemy nasionami konopi, algami i płatkami kasztanowymi. Smacznego!