

Sałatka azjatycka z komosy ryżowej

Sałatka azjatycka to kolejna propozycja na pyszne danie ze zdrową i smaczną komosą ryżową. Tym razem zapraszam do wypróbowania jej w koreańskim stylu, w której oprócz świeżych i chrupiących warzyw nie może zabraknąć oleju sezamowego, sosu sojowego i ziaren sezamu. Wspaniale nadaje się na pożywny lunch do pracy lub szkoły albo imprezową przekąskę. Polecam ☐







Inne przepisy z komosą ryżową to orientalna sałatka [tabbouleh](#), [fit sałatka](#), sałatka [z papryką](#). Na śniadanie polecam [koktajl](#), a na słodko albo [babeczki](#) albo [tort](#).

Składniki:

- 1 szklanka surowej komosy ryżowej
- 2 szklanki wody do gotowania komosy
- 1 papryka słodka
- 1 średnia marchewka
- 1 ogórek świeży
- 1/4 niewielkiej główki czerwonej kapusty
- 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy (można więcej □)
- 1/2 małej cebuli

Sos:

- 4 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżka oleju sezamowego (koniecznie)

- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki prażonych ziaren sezamu (można więcej!)
- płatki chilli (opcjonalnie, do smaku)

Wykonanie:

Surową komosę odmierzymy na sitko i przelewamy wrzątkiem. Przesypujemy do garnka z grubym dnem, zalewamy wodą, przykrywamy i zagotowujemy. Jak tylko woda z komosą się zagotuje, skręcamy ogień na wolny i gotujemy pod przykryciem przez około 10 minut. Następnie, wyłączamy ogień i pozostawiamy garnek na kuchence na około 15 minut.

Z umytej papryki wycinamy gniazdo i kroimy w kostkę, marchewkę obieramy i trzemy na grubych oczkach tarki. Kapustę czerwoną kroimy w kostkę, podobnie jak umytego ogórka, a obraną cebulę drobno siekamy.

W niewielkiej miseczce mieszamy sos sojowy, ocet winny, olej sezamowy i starty na drobnych oczkach

W dużym naczyniu mieszamy ugotowaną komosę ryżową, pokrojone wcześniej warzywa i odcedzoną ciecierzycę. Następnie zalewamy sosem i mieszamy.

Podajemy na imprezowy stół lub zabieramy ze sobą na lunch do szkoły lub pracy.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się przepis? To nie krępuj się, połub, skomentuj i udostępnij! Dzięki temu będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**

Dziękuję i pozdrawiam! ☺