

# Fit sałatka z komosy ryżowej i awokado

*Komosa ryżowa jest świetną bazą do sałatek. Można ją łączyć z ulubionymi dodatkami i tworzyć za każdym razem inną wersję zdrowego i pożywnego posiłku. Dzisiejszy przepis to kombinacja komosy z awokado, świeżym ogórkiem i ziołami. Idealna sałatka na każdą okazję: lunch do szkoły lub pracy, czy domowe spotkanie rodzinne czy grilla. Polecam ☐*



Polecam również inne sałatki z komosy ryżowej: z papryką i żurawiną<klik>, sałatki [azjatyckiej<klik>](#) , z jabłek i orzeszków ziemnych<klik>, [tabbouleh<klik>](#).

Z komosy ryżowej można również zrobić pyszny [tort<klik>](#) albo FIT [babeczki<klik>](#).

Polecam również koktajl proteinowy z [komosy ryżowej<klik>](#).

### Składniki (na 2 porcje):

- 1/2 szklanka (120 ml) surowej komosy ryżowej
- 3/4 szklanki (180 ml) wody (do gotowania komosy)
- 1 dojrzałe awokado
- 1 świeży długi ogórek zielony
- 1/2 małej czerwonej lub białej cebuli
- świeżo wyciśnięty sok połowy cytryny
- ulubione świeże zioła: pietruszka/kolendra/koperek
- szczypta soli himalajskiej
- dobrej jakości oliwa (według uznania)

### Wykonanie:

Komosę wsypujemy na sitko i przelewamy wrzątkiem. Przekładamy do garnka z grubym dnem, zalewamy wodą i zagotowujemy. Następnie, przykrywamy i gotujemy na wolnym ogniu przez około 15 minut. Potem, wyłączamy ogień i zostawiamy garnek na kuchence z przykrywką jeszcze na 10 minut. Po upływie tego czasu odkrywamy garnek i zostawiamy komosę do przestudzenia.

W międzyczasie, obieramy awokado ze skórki i kroimy w kostkę, podobnie jak cebulę i ogórka. Umyte zioła siekamy niezbyt drobno.

W dużej misce mieszamy przestudzoną komosę, pokrojone awokado i zioła, polewamy oliwą i sokiem z cytryny i doprawiamy solą pieprzem. W ten oto prosty sposób sałatka z komosy ryżowej i awokado jest gotowa! ☐

Podajemy z pieczywem lub jako *sidedish* zamiast ziemniaków czy

ryżu lub kaszy. Świetnie komponuje się także z potrawami z grilla.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie 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! ☐**