

Sałatka z komosy ryżowej z brukselką

Prosto, pysznie i zdrowo – tak podsumuję sałatkę z komosą ryżową i brukselką. Idealna, na śniadanie, lunch do pracy i kolację. Polecam ☐





Polecam inne przepisy z komosą ryżową: [orientalna sałatka tabbouleh](#), [fit sałatka](#), [sałatka z papryką](#). Na śniadanie polecam [koktajl proteinowy z komosą](#), a na słodko albo [babeczki](#) albo [tort czekoladowy](#).

Składniki:

- 1/2 szklanki (120 ml) surowej komosy ryżowej
- 500g brukselki
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżka oleju do smażenia
- 1/2 świeżej papryki czerwonej
- świeżo wyciśnięty sok z połowy cytryny
- świeże zioła: koperek, szczypiorek, natka pietruszki
- czosnek granulowany
- 1 łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych
- 1 łyżeczka sosu sojowego (lub według uznania)
- sól i piperz czarny mielony (do smaku)

Wykonanie:

W pierwszym kroku gotujemy komosę: zalewamy jedną szklanką (240 ml) zimnej wody i zagotowujemy. Następnie, skręcamy ogień na mały i gotujemy pod przykryciem przez 10 minut. Potem

wyłączamy gaz/prąd pod garnkiem, nie usuwając przykrywki, zostawiamy na 10 minut na kuchence. Po upływie tego czasu usuwamy pokrywkę i zostawiamy do ostudzenia.

Obieramy brzydkie listki z brukselki i przekrawamy na połówki.



Układamy je na patelni, dodajemy olej i smażymy na średnim ogniu aż zarumienią się z obu stron. Posypujemy je czosnkiem granulowanym smażymy jeszcze przez minutę mieszając.





Paprykę myjemy i kroimy w kostkę, zieleninę drobno siekamy.

Do przestudzonej komosy dodajemy usmażoną brukselkę, pokrojoną paprykę i zioła i posypujemy płatkami drożdżowymi.



Całość mieszamy, dodajemy sos sojowy i doprawiamy solą i pieprzem czarnym mielonym do smaku.

Ja uwielbiam podawać tą sałatkę z kimchi ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**