

Superfoods – sałatka z komosą ryżową, brokułem i krewetkami



KUCHNIA MARTY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki na sałatkę

quinoa	150 g (komosa ryżowa)
brokuł	30 g
kalafior zielony	30 g
cebula czerwona	1/2 szt
kukurydza w puszce	4 łyżki
rzodkiewka	4 szt
pestki dyni	2 łyżki
słonecznik łuskany	2 łyżki
kolendra posiekana	2 łyżki
nasiona chia	1 łyżka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	

Składniki na krewetki

krewetki duże	12 szt
olej kokosowy	1 łyżka
ząbek czosnku	1 szt
sok z cytryny	1/2 szt
sól	

Składniki na sos

oliwa	3 łyżki
ząbek czosnku	1 szt
Kolendra cała Prymat	1 łyżeczka
sok z cytryny	1 szt
miód płynny	1 łyżeczka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie sosu:

Wszystkie składniki na sos dokładnie mieszamy. Najlepiej przełożyć je do małego słoiczka, zakręcić go i energicznie potrząsać.

Przygotowanie sałatki:

Ziarna komosy płuczemy w zimnej wodzie i odcedzamy na sicie. Komosę gotujemy w ok. 2 objętości wody (tzn. na 1 szklankę ziaren komosy 2 szklanki wody) przez około 12-15 minut. Ja komosę lekko solę i zostawiam po ugotowaniu pod przykryciem aż quinoa napęcznieje i wchłonie wodę.

Odstawiamy do ostygnięcia.

Kalafiora i brokuły gotujemy w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy i pozostawiamy na sicie. Cebule kroimy w drobną kosteczkę, rzodkiewki w plasterki i dodajemy do komosy. Tak samo jak nasiona słonecznika, dyni i nasiona chia oraz kukurydze i posiekaną, świeżą kolendrę. Wszystko skrapiamy połową przygotowanego sosu, doprawiamy do smaku solą i pieprzem i dokładnie mieszamy.

Przygotowanie krewetek:

Krewetki myjemy, obieramy z pancerzy pozostawiając ogonki. Krewetki skrapiamy sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy dodajemy cały ząbek czosnku i smażymy ok. 2 minut. Gdy czosnek odda smak wyjmujemy go z patelni i na średnim ogniu smażymy krewetki (ok. 2 minut). Usmażone krewetki przekładamy na talerz i delikatnie solimy.

Komosę nakładamy na talerze, dodajemy ugotowane brokuły i kalafiora oraz krewetki. Polewamy pozostałym sosem.