

Kolorowa sałatka z pieczonej marchwi i cebuli z komosą
ryżową



Składniki

1 szklanka komosy
ryżowej
3 szklanki wody
2 marchewki
1 mała biała cebula
2 czerwone cebule
1/2 szklanki oliwy z oliwek
Sok z 1/2 cytryny
1/2 łyżeczki soli
2 łyżki nasion słonecznika
Przyprawy - sól, pieprz,
mielona słodka papryka,
kumin

Opis wykonania

Pyszna, zdrowa i kolorowa sałatka z pieczonych warzyw. W roli głównej marchewka i cebula z dodatkiem komosy ryżowej. Warzywa wystarczy pokroić, nastawić piekarnik i poczekać, aż będą miękkie i aromatyczne. W takim wydaniu smakują wyśmienicie.



Na suchej patelni podpraż ziarna słonecznika. Odstaw. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Dodaj komosę i smaż, aż się przyrumieni. Dodaj sól do smaku. Wlej szklankę wody i gotuj, aż komosa ją wchłonie. Wlej pozostałą wodę po jednej szklance i gotuj, aż komosa będzie miękka.



Przygotuj dressing. Do miseczki dodaj oliwę z oliwek, świeżo wyciśnięty sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i sól. Przygotuj warzywa - cebulę obierz i pokrój w piórka, marchewki obierz i pokrój w słupki.



Warzywa skrop oliwą z oliwek i posyp przyprawami. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz ok. 20 minut, aż będą miękkie i przyrumienione.



Warzywa umieść na talerzu, wymieszaj z komosą ryżową. Polej dressingiem i posyp ziarnami słonecznika.