

Sałatka z komosy ryżowej z karmelizowaną brukselką

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.682 kJ / 641 kcal

Tłuszcz: **42 g** Białko: **27 g**

Węglowodany: **45 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	brukselki, blanszowanej
75 ml	oliwy z oliwek
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
3 łyżeczki	miodu
0,5 łyżeczki	płatków chili
2	jajka
60 g	jarmużu
180 g	ugotowanej komosy ryżowej
80 g	fety
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
0,5 łyżki	białego sezamu
20 g	orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g brukselki, blanszowanej - **3 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżeczki** miodu - **0,5 łyżeczki** płatków chili

Brukselki przekrój na pół. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj brukselkę i smaż przez 3 minuty. Dodaj Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, miód i chili. Smaż przez kolejne 3 minuty.

Krok 2

2 jajka - **60 g** jarmużu - **180 g** ugotowanej komosy ryżowej - **80 g** fety

Jajka ugotuj na twardo (7 minut). Usuń twarde łodygi z jarmużu i pokrój go na mniejsze kawałki. Nałóż komosę ryżową do pudełek na lunch, a następnie dodaj brukselkę, jarmuż, przekrojone na pół jajka i fetę.

Krok 3

2 łyżki oliwy z oliwek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżeczka** miodu - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **0,5 łyżki** białego sezamu - **20** orzechów włoskich

Wymieszaj oliwę, Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, miód i czosnek. Skrop sałatkę dressingiem i posyp sezamem i orzechami.