

Warzywa w sojowej glazurze tahini z komosą ryżową

Czas ogółem **25 min** 10 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.004 kJ / 479 kcal

Tłuszcz: **21 g** Białko: **19 g**

Węglowodany: **59 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

90 g	jarmużu
300 g	brukselki, blanszowanej
50 g	czerwonej cebuli
3 łyżki	oliwy z oliwek
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
1 łyżka	tahini
3 łyżki	wody
2 łyżeczki	miodu
0,5 łyżeczki	płatków chili
0,5 łyżki	białego sezamu
140 g	mrożonego groszku
150 g	ugotowanej komosy ryżowej
0,5 łyżki	posiekanej pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

90 g jarmużu - **300 g** brukselki, blanszowanej - **50 g** czerwonej cebuli - **3 łyżki** oliwy z oliwek - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżka** tahini - **3 łyżki** wody - **2 łyżeczki** miodu - **0,5 łyżeczki** płatków chili - **0,5 łyżki** białego sezamu

Usuń twarde łodygi z jarmużu. Brukselki pokrój na pół, a cebulę w grube piórka. Podsmażaj warzywa na patelni na rozgrzanej oliwie przez 3 minuty. Wymieszaj w misce Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, tahini, wodę, miód i chili. Przelej sos na patelnię i gotuj przez 8 minut, aż sos się zredukuje, a warzywa zmiękną. Posyp sezamem.

Krok 2

140 g mrożonego groszku - **150 g** ugotowanej komosy ryżowej - **0,5 łyżki** posiekanej pietruszki
Gotuj groszek przez 4 minuty, a następnie odcedź i przepłucz zimną wodą, aby ostygł. Nałóż komosę ryżową do pudełka na lunch, dodaj warzywa z kroku 1 i ugotowany groszek. Posyp posiekaną pietruszką.