Tabbouleh z komosą ryżową

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20+10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 374 kcal \ B-14 g \ T-19 g \ W-37 g \ BŁ-6 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 109 kcal \ B-4 g \ T-6 g \ W-11 g \ BŁ-2 g

Składniki

- ✓ mięta, świeża – 1 łyżeczka
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (160 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (20 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżeczki (12 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (320 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ komosa ryżowa – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ ser feta – 1/4 opakowania (50 g)

Przygotowanie

1. Komosę ugotuj.

2. Przygotuj sos: wymieszaj sok z cytryny, oliwę, posiekaną natkę, bazylię, miętę, sól i pieprz.

3. Ogórka, pomidora i cebulę pokrój. Ser feta pokrusz. Zioła posiekaj. Wszystkie składniki wymieszaj.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/tabbouleh-z-komosa-ryzowa/