

Sałatka z komosy ryżowej ze świeżymi ziołami

Sałatka z komosy ryżowej ze świeżymi ziołami

Odkryj **orzeźwiającą kompozycję** smaków w naszej sałatce z komosy ryżowej! To doskonałe połączenie delikatnej komosy, chrupiącej kalarepy i soczystych papryk, które razem tworzą harmonijną całość. Świeży koperek i zioła nadają potrawie *aromatyczny charakter*, a kremowy majonez Hellmann's Babuni w duecie z musztardą tworzy idealny dressing, który spaja wszystkie składniki.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealny wybór dla osób dbających o zdrowie i poszukujących **pełnowartościowego posiłku**. Komosa ryżowa, znana również jako quinoa, dostarcza cennego białka roślinnego i kompleksu witamin, co czyni tę potrawę doskonałą propozycją dla wegetarian i wszystkich, którzy cenią sobie lekkie, ale sycące dania.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako *samodzielny lunch do pracy*, jak i dodatek do grillowanych mięs podczas rodzinnego obiadu. To również świetna propozycja na letnie przyjęcie w ogrodzie – możesz ją przygotować wcześniej, a 30 minut odpoczynku w lodówce tylko wzbogaci jej smak.

Czy wiesz, że?

Komosa ryżowa była nazywana „matką ziaren” przez starożytnych Inków, którzy cenili ją za **wyjątkowe właściwości odżywcze**.

Jest bogata w błonnik, żelazo i magnez, a jej delikatny, orzechowy smak doskonale komponuje się z warzywami i ziołami.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *prażone pestki słonecznika* dla dodatkowej chrupkości, dodać pokrojone awokado dla kremowej tekstury lub ser feta, który wprowadzi przyjemną słoność. Latem warto dodać świeże pomidory, a zimą – suszone, które nadadzą potrawie głębszego smaku.