

# ANIA STARMACH

## Proteinowa sałatka z pieczonymi warzywami i komosą ryżową

### Co kupić?

- 1 duży pieczony burak
- 2 marchewki
- 2 korzenie pietruszki
- 100g sera koziego
- 1 łyżka orzeszków piniowych
- 2 łyżeczki czarnuszki Purella
- 40g komosy ryżowej Purella
- 1 łyżka oliwy do pieczenia warzywa

### Dressing

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 szczypta soli himalajskiej Purella
- świeżo mielony pieprz

### Jak przygotować?

1. Marchewkę i pietruszkę obierz, pokrój w grubsze paski, polej oliwą, włóż na 45 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni.
2. Komosę gotuj w proporcjach 2:1 około 15-20 minut
3. Buraka obierz i pokrój w półplasterki.
4. Wszystkie składniki dressingu wymieszaj.
5. Orzeszki piniowe upraż na suchej patelni.

# ANIA STARMACH

6. Do miski włóż pokrojone upieczone warzywa, półplasterki buraka, komosę ryżową i dodaj dressing. Całość posyp kruszonym kozim serem, czarnuszką i prażonymi orzeszkami piniowymi.