

ANIA STARMACH

Komosa ryżowa z łososiem i zdrowym pesto

Co kupić?

1/2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej Purella

garść jarmużu

1/2 awokado

150g łososia

1 łyżka pestek granatu

1 łyżka orzechów pekan

oliwa do smażenia

Marynata:

2 łyżeczki oliwy

1/2 łyżeczki soku z cytryny

szczypta płatków chili

szczypta soli himalajskiej Purella

Pesto:

garść bazylii

1 łyżka orzeszków piniowych

1 łyżka tartego parmezanu

4 łyżki oliwy

1 łyżeczka moringi Purella

szczypta soli himalajskiej Purella

1/2 łyżeczki soku z cytryny

Jak przygotować?

1. Jarmuż opłucz, wrzuć do garnka z wrzątkiem na 2 minuty, a następnie odsącz i osusz.

ANIA STARMACH

2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj jarmuż, sól i smaż kilka minut, potem odsącz całość na ręczniku papierowym.
3. Orzechy pekan posiekaj grubo i podpraż na patelni.
4. Komosę wymieszaj z granatem, jarmużem, pokrojonym w kostkę awokado i orzechami.
5. Wymieszaj składniki marynaty i nastaw piekarnik na 180 stopni.
6. Ułóż łososia w naczyniu żaroodpornym i polej marynatą. Piecz w piekarniku 8-10 minut. W środku łosoś powinien być nadal różowy.
7. Wszystkie składniki pesto zmiksuj, jeśli będzie za gęste dodaj więcej oliwy.
8. Komosę ułóż na dnie talerza, na górze umieść łososia, całość polej pesto.