



przepisy.pl

Miska pełna komosy z orzechami nerkowca



 45 minut  4 osoby  Trudne

Składniki:

- komosa ryżowa - 400 gramów
- dynia piżmowa - 1 sztuka
- czerwona papryka - 1 sztuka
- marchew - 1 sztuka
- Przyprawa do warzyw z grilla Knorr** - 4 łyżki
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- orzechy nerkowca - 100 gramów
- miód - 2 łyżki
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- czarna fasola z puszki - 200 gramów
- jarmuż - 200 gramów
- ocet z czerwonego wina - 1 łyżka
- limonka - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 °C. Dynię, marchew i paprykę pokrój w mniejsze kawałki. Czosnek na plasterki.
2. Wszystkie warzywa skrop oliwą, posyp przyprawą Knorr i piecz przez ok. 20 minut.
3. Komosę ryżową ugotuj według wskazówek na opakowaniu.
4. Orzechy nerkowca wymieszaj z miodem, przełóż na papier do pieczenia i piecz razem z warzywami przez ok. 5 minut. Następnie odstaw do wystygnięcia.
5. Jarmuż sparz w wrzącej, osolonej wodzie, aż będzie miękki.
6. Ugotowaną komosę przełóż do miski. Dodaj odcedzoną fasolkę, ocet, oliwę, jarmuż i lekko wymieszaj. Przełóż na talerz. Na wierzchu układaj pieczone warzywa oraz orzechy i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl