

Szpinak z rukolą z komosą ryżową, żurawiną, twarogiem i sosem majerankowo-cytrynowym

Składniki:

- 50g komosy ryżowej
- 100g szpinaku
- 3 łyżki żurawiny suszonej
- 2 łyżki chudego twarogu
- sok z 1/2 cytryny
- 2 gałązki świeżego majeranku
- 5 łyżek oleju z pestek winogron
- 1/6 łyżeczki czerwonej pasty curry

Wykonanie:

Komosę ryżową ugotuj w lekko osolonej wodzie. W misce połącz pastę curry z listkami majeranku i olejem z pestek winogron. Do miski dodaj szpinak, rukolę, przemieszaj dokładnie i wyłóż zieleninę na talerz. Ułóż na talerzu rukolę i szpinak, a na wierzch posyp chudy twaróg oraz rozsyp komosę ryżową jak i żurawinę.