



## WEGAŃSKA KOMOSUTRA



### SKŁADNIKI:

- × 1/2 szklanki suchej komosy ryżowej
- × 1 puszka ciecierzycy (ok. 265 g)
- × 1 pęczek rzodkiewki
- × 1 awokado
- × 1 pęczek szczypiorku
- × 2 łyżki płatków migdałowych
- × 2 łyżki soku z cytryny

### SKŁADNIKI NA SOS:

- × 3-4 łyżki oleju rzepakowego
- × 1 płaska łyżeczka papryki ostrej w proszku
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Komosę ryżową dokładnie płuczemy w zimnej wodzie. 0,5 szklanki kaszy zalewamy 1 szklanką wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy na małym ogniu, pod przykryciem, aż cała woda zostanie wchłonięta (nie mieszamy kaszy podczas gotowania). Po upływie około 14 minut wyłączamy gaz i pozostawiamy (pod przykryciem) na około 15 minut.
2. Płatki migdałowe podprażamy na suchej patelni.
3. Awokado przekrawamy na pół, pozbawiamy pestki i obieramy. Obie połówki kroimy w kostkę, a następnie spryskujemy/polewamy sokiem z cytryny.
4. Rzodkiewki kroimy w plasterki, a szczypior drobno siekamy.
5. Ciecierzycę wyjmujemy z puszki na sito, płuczemy pod zimną wodą i odstawiamy do wyschnięcia.
6. Olej rzepakowy łączymy z papryką w proszku, a następnie dodajemy pieprz i sól do smaku.
7. Wszystkie składniki mieszamy z przygotowanym sosem.

