

Salát z čočky a rýže

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cibule 1 ks
- Sterilované okurky 150 g
- Olej 1 ks
- Čočka 300 g
- Rýže 200 g
- Petržel 2 lžíce
- Kari koření 1 lžička
- Cukr 1 lžička
- Pepř, sůl 1 špetka
- Plnotučná hořčice 3 lžíce

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Čočku a rýži uvaříme samostatně doměkka. Uvařené je scedíme a necháme okapat. Větší cibuli oloupeme a spolu s okurkami nasekáme.

V míse smícháme čočku s rýží, cibulí a okurkami. Vmícháme hořčici a podle chuti přidáme i kari koření, petrželku, cukr, sůl a pepř. Rozehřejeme si pánev s olejem, vsypeme obsah mísy a salát z čočky a rýže osmažíme.

Salát z čočky a rýže ihned podáváme.