Rýžovo-zeleninový salát

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 3

- Olivy s paprikovou pastou 1 ks
- Bazalka 1 lžička
- Sójová omáčka 1 lžíce
- Divoká rýže s parboilled 1 hrnek
- Libeček 3 špetka
- Bílá paprika 6 ks
- Rajče 5 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Cibule 1 ks
- Kari 1 lžička
- Pepř, sůl 1 špetka
- Citrón 1 ks
- Olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nejdříve uvaříme rýži. Použijeme nejlépe nelepivou parboilled namíchanou s divokou rýží. Několikrát ji propláchneme, dáme do hrnce, osolíme, přidáme kari a zalijeme zhruba dvojnásobným množstvím vody. Rýži uvaříme doměkka a necháme trochu vychladnout.

Mezitím si připravíme zeleninu. Rajčata omyjeme, papriky očistíme, okurku a cibuli oloupeme. Rajčata nakrájíme půlkolečka nebo kostky, papriky na kolečka, okurku na podobně velké kousky.

Cibuli nakrájíme na půlkolečka a osmahneme na oleji, aby ztratila štiplavost.

Veškerou zeleninu v misce promícháme, přidáme olivy překrájené na půlky, sójovou omáčku, čerstvě namletý citronový pepř, černý pepř, mletý kmín, libeček, bazalku a podle chuti ještě dosolíme. Vmícháme uvařenou rýži, zakápneme trochou oleje a citronové či limetkové šťávy. Pro lepší chuť, když si nehlídáme linii, přidáme místo oleje 2 - 3 lžíce majonézy.

Rýžovo-zeleninový salát podáváme jako hlavní chod. Chutná teplý i studený a je výborný na večeři.