

Rýžový salát s kousky vepřového masa

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Jarní cibulka 1 ks
- Rýže 1 hrnek
- Libové vepřové maso 400 g
- Bazalka 1 ks
- Mrkev 2 ks
- Rajče 2 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Rukola 1 hrnek
- Panenský olivový olej 1 ks
- Paprika 2 ks
- Tymián 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Maso nakrájíme na malé kousky, osolíme, opeříme, přidáme špetku tymiánu nebo bazalky(nebo obojí). Zakapeme olivovým olejem, promícháme a dáme asi na 20-30min do lednice.

Rýži uvaříme a necháme vychladnout.Maso osmažíme na rozpálené pánvi a také necháme vychladnout. Mezitím si nakrájíme zeleninu nadrobno.

Všechny ingredience smícháme, případně osolíme, přidáme další bylinky. Ocet či citrón dáváme zásadně až na talíři, případně pokud víme, že se celý salát sní - nikdy ho nenechávejte v salátu přes noc nebo déle. Do salátu ještě vmícháme asi 3 větší lžice olivového oleje.

Můžeme libovolně kombinovat ingredience - přidat olivy, místo vepřového masa kuřecí, tuňák, používat sezónní zeleninu(ledový salát, kedluben, případně mraženou vychlazenou zeleninu) apod.

Rýžový salát s kousky vepřového masa podáváme vychlazený.