

Pálivý rýžový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 1 ks
- Kurkuma 1 ks
- Kardamom 1 ks
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Chilli paprička 1 ks
- Vařená rýže 400 g
- Olivový olej 2 lžíce
- Lilek 1 ks
- Sterilované patizony 100 g
- Cuketa 2 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Lilek a cuketu omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Mrkev nakrájíme na nudličky. Na pánvi rozežřejeme olej a cuketu i lilek z obou stran osmažíme. Ubrouskem je zbavíme přebytečné tekutiny. Na stejném oleji pak restujeme mrkev. Patizony scedíme a necháme okapat.

Rýži smícháme s opečenou zeleninou, přidáme hrášek, patizony a nakonec slát dochutíme citronovou šťávou, kardamomem, kurkumou, chilli papričkou a podle potřeby solí.

Salát necháme vychladit a podáváme.