

Salát z ananasu a divoké rýže

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Zeleninový vývar 400 ml
- Ananas 1 ks
- Divoká rýže 100 g
- Salát radicchio 1 ks
- Kyselé zelí 200 g
- Dýňová semínka 1 lžíce
- Jemná hořčice 2 lžička
- Olej 2 lžíce
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 75 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rýži vaříme v zeleninovém vývaru na mírném plameni asi 50 minut.

Z ananasu vykrojíme dužinu a přitom zachytíme šťávu. Dužinu nakrájíme na malé kostičky. Kyselé zelí nadrobno nasekáme. Radicchio omyjeme, očistíme a necháme okapat. Čtyři pěkné velké listy salátu dáme stranou a ostatní nakrájíme na velmi tenké proužky. Dýňová semínka opražíme na pánvi bez tuku. Rýži, ananas, kyselé zelí a salát smícháme.

Na zálivku smícháme ananasovou šťávu, citronovou šťávu, hořčici, olej, sůl a pepř.

Salát se zálivkou smícháme. Listy salátu rozložíme na dva talířky, na ně servírujeme salát a ozdobíme dýňovými semeny.