

Rýžový salát s jablky a párky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Nízkotučný jogurt 200 g
- Jablko 1 ks
- Drůbeží párky 200 g
- Rýže 150 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Pažitka 1 svazek
- Tabasco 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rýži uvaříme podle návodu na obalu.

Papriky a jablko zbavíme jádřinců a pečiček, omyjeme a spolu s párky nakrájíme vše na kostičky. Uvařenou rýži slijeme a necháme okapat a zchladnout. Vlažnou rýži smícháme s ostatními připravenými surovinami.

Pažitku očistíme, omyjeme, osušíme a nasekáme nadrobno. Smícháme ji spolu s jogurtem, tabascem a pepřem. Dochutíme solí.

Hotový dresink důkladně vmícháme do salátu. Ten přikryjeme a necháme v lednici uležet.

Podáváme studený a ozdobený čerstvými bylinkami.