

Rýžový salát s tuňákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 8

- Rýže 240 g
- Konzerva tuňáka v olivovém oleji 2 ks
- Mražený hrášek, chvíli provařený ve vodě, scezeného 200 g
- Červená paprika - oloupané, zbavené semínek, nakrájené na malé kousky 2 ks
- Rajčata - nakrájená nadrobno 3 ks
- Jarní cibulka, jemně nasekaná 5 ks
- Hladkolistá petrželka, nasekaná najemno 1 svazek
- Zelené olivy, pokrájené 1 hrst
- Majonéza 4 lžíce
- Citron, vymačkaná šťáva 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

Rýži uvařte, nechte zchladnout, dejte do velké mísy a nasucho ji promíchejte vidličkou, aby se jednotlivá zrna oddělila. Přimíchejte tuňáka, hrášek, papriky, rajčata, jarní cibulku, petrželku, olivy. V malé misce smíchejte majonézu, šťávu z jednoho citronu a olivový olej. Osolte podle chuti. Obojí přetáhněte potravinářskou folií a nechte každého, ať si sám nabere rýže, ochutí majonézou a smíchá,