

Studený rýžový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Dlouhozrnná divoká rýže (ve varných sáčcích) 1 balíček
- Rajče 3 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Červená cibule 1 ks
- Pažitka 1 svazek
- Kuřecí prsa 250 g
- Olej na opékání dle potřeby 2 lžíce
- Rukola 2 hrst
- **DRESINK**
- Dijonská hořčice 1 lžička
- Balzamikový ocet 4 lžíce
- Sherry 3 lžíce
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Krupicový cukr 0.5 lžička
- Olivový olej 6 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rýži uvařte podle návodu na obalu a nechte ji vychladnout. V míse smíchejte rajčata, okurku, papriku, cibuli a pažitku a vrhněte se na dresink. Ve střední misce důkladně smíchejte hořčici, ocet, sherry, sůl, pepř a cukr. Teprve pak do základu postupně zašlehávejte olej. Dresinkem přelijte zeleninu a rovněž k ní přimíchejte rýži. Dejte na hodinu uležet.

Kuřecí maso osolte, opepřete a opečte ze všech stran na troše oleje. Pak jej nakrájejte na plátky a spolu s rukolou přidejte k salátu.