

Rýžový salát s cuketami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Bobkový list 1 ks
- Oloupaná cibule 1 ks
- Menší cuketa 1 ks
- Vařená rýže basmati 1 šálek
- Cibule 1 ks
- Čerstvě mletý pepř 1 ks
- Sůl 1 ks
- Slepíčí vývar 1 dl
- Rajče 1 ks
- Bazalka 1 lžíce
- Olivový olej 1 lžíce
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Piniové jádérka 1 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Anguilla

Počet porcí: 3

Postup:

Rýži uvaříme spolu s bobkovým listem a půlkou cibule ve vývaru (přikryté povaříme 15-20 minut). Cuketu očistíme, umyjeme, nakrájíme na tenká kolečka, ve vroucí vodě blanšírujeme, cukety dáme na cedník, necháme okapat, okořeníme. Druhou půlku cibule nakrájíme na kostičky, smícháme s citr. šťávou, olejem a drhnutou bazalkou, přidáme cukety, rýži a necháme odležet. Rajče omyjeme,

vložíme krátce do vroucí vody, prudce zchladíme ve studené vodě, oloupeme, rozpůlíme, vyřízneme lůžko od stopky, odjádříme, nakrájíme na kostky a vmícháme do salátu.

Salát okořeníme solí a pepřem, čerstvou bazalkou. Piniová jádérka opražíme na pánvi bez tuku a posypeme salát.