

Barevný rýžový salát



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

925 kalorií , **0 g** cukrů , **8 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/barevny-ryzovy-salat>

Příprava

Vychladlou sypkou rýží zlehka promícháme s kukuřicí bez nálevu, pórkem pokrájeným na tenká kolečka, plátky vajec a kapií nakrájenou na nudličky. Vše zalijeme dobře ochucenou zálivkou a znovu zlehka promícháme. Salát necháme v chladnu odležet.



Tip k receptu

Rýžový salát můžeme podávat s celozrnným pečivem.

Ingredience

- ✓ 200 g uvařené rýže
- ✓ 100 g sterilované kukuřice
- ✓ 1 menší pórek
- ✓ 1-2 natvrdo uveřená vejce
- ✓ 1 kapie
- ✓ 2-3 lžíce zakysané smetany light
- ✓ sůl
- ✓ cukr krupice
- ✓ citrónová šťáva
- ✓ pažitka

Kategorie

Narozeniny, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Salát