

Pestrý salát Harlekýn



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 25min , Porce: 6

1270 kalorií , **0 g** cukrů , **60 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/pestry-salat-harlekyn>

Příprava

Rýží pořádně opláchneme a uvaříme v osolené vodě s kouskem másla. Uvařenou rýži slijeme, propláchneme a po okapání přemístíme do velké mísy, kde necháme vychladnout. Okurky oloupeme a nakrájíme na kousky, papriku očistíme a také nakrájíme na kousky. Vypeckované olivy nakrájíme na tenké kroužky. Veškerou nakrájenou zeleninu, včetně rajčat, které jsme si také nakrájeli na kousky, smícháme s vychladlou rýží. Na konec přidáme hrášek a připravíme si zálivku. 2 lžíce oleje smícháme se šťávou z citronu dle chutí dosolíme a dopepříme. Salát touto zálivkou přelijeme a opatrně promícháme. Před podáváním posypeme čerstvými bylinkami.

▣ Tip k receptu

Citronovou šťávu můžeme nahradit octem.

Ingredience

- 200 g rýže
- 2 salátové okurky
- 30 g másla
- 1 paprika
- 50 g oliv bez pecek
- 2 rajčata
- 2 lžíce hrášku z konzervy
- 2 lžíce oleje
- šťáva z jednoho citronu
- sůl a pepř dle chuti
- bylinky dle vlastní chuti

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Rychlovka, Salát