

Rýžový salát s olivovým olejem



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

885 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 15 g bílkovin

Autor: veka

Odkaz: <https://srecepty.cz/ryzovy-salat-s-olivovym-olejem>

Příprava

Rýži uvaříme a necháme vychladnout. Potom přidáme na kostky nakrájenou salátovou okurku, rajčata, nakrájenou rukolu, olivy, cibuli, nakrájenou bazalku, osolíme, opepříme, přidáme šťávu z jednoho citronu a olivový olej (kreme balsamico). Vše důkladně promícháme.

Ingredience

- ✓ 250 g dlouhozrnné rýže
- ✓ 1 okurka
- ✓ 4 rajčata
- ✓ hrst rukoly
- ✓ 10 - 12 oliv
- ✓ 1 cibule
- ✓ 8 lístečků bazalky
- ✓ 3 špetky soli
- ✓ špetka mletého pepře
- ✓ šťáva z 1 citronu

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Léto, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Salát