

Švédský ryzcový salát



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 6

108 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/svedsky-ryzcovy-salat>

Příprava

Očistíme a umyjeme čerstvé rýdziky, pokrájame ich po dĺžke na štvrtky až osminky a dusíme na cibulke zapenenej na oleji, až kým sa z nich nevyparí voda. Posolíme, okoreníme, pridáme bobkový list, biele víno, rajčiakový pretlak a dodusíme. Podávame studené, posypané nadrobno pokrájanou zelenou petržlenovou vňaťou.

Tip k receptu

K rýdzikovému šalátu podávame biely chlieb.

Ingredience

- 500 g ryzců
- 2 červené cibule
- 60 ml olivového oleje
- 60 ml rajčatového protlaku
- 150 ml bílého vína
- 1 bobkový list
- 4 kuličky pepře
- 1 lžíce petrželky
- sůl podle potřeby

Kategorie

Švédská, Léto, Finančně náročnější, Houby, Něco extra, Labužník, Salát