

Orientalna sałatka ryżowa

Do tej sałatki najlepszy jest ryż jaśminowy. Można też wzbogacić ją o kawałki kurczaka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/3 szklanki białego ryżu
4 małe kukurydze, pokrojone
8 strączki groszku cukrowego, pokrojone na kawałki
1/2 czerwonej papryki, pokrojonej
2 łydgi selera naciowego, posiekane
2 marchewki, pokrojone w słupki
2 cebulki dymki, cienko pokrojone
1 łyżka oleju roślinnego
1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1 łyżka octu ryżowego
1/2 łyżeczki świeżego imbiru, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać ryż do średniego garnka z wrzątkiem i gotować 10–12 minut, aż nieco zmięknie. Na 2 minuty przed końcem gotowania dodać kukurydzę. Odcedzić i przelać zimną bieżącą wodą.

2) Wrzucić go do salaterki. Dodać groszek, marchew, paprykę, seler i dymkę.

3) Wymieszać energicznie olej z sosem sojowym, octem ryżowym i imbirem. Polać sałatkę sosem, wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 398 kcal, 8 g białka, 13 g tłuszczów (2 g tłuszczów nasyconych), 59 g węglowodanów (3 g cukrów), 3 g błonnika, 400 mg sodu