Sałatka risi bisi z szynką

Tę pożywną sałatkę ryżową, pełną kruchych warzyw, chudej szynki i świeżych ziół, można z powodzeniem podać jako danie główne. Jest to pyszny, orzeźwiający posiłek, świetny na piknik lub rodzinny obiad w ogrodzie w gorący, letni dzień.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

340 g mieszanki ryżu basmati i dzikiego ryżu
600 ml wrzątku
150 g mrożonego, drobnego groszku
200 g chudej, gotowanej szynki, okrojonej z tłuszczu i pokrojonej w cienkie paseczki
3 łodygi selera naciowego, pokrojone
1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie krążki
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej
1 cykoria, podzielona na listki
100 g sałaty radicchio, drobno posiekanej
sól i pieprz

Sos pomarańczowy
6 łyżek soku pomarańczowego
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
2 łyżeczki musztardy dijon

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać ryż do rondla i zalać wrzątkiem. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień. Przykryć i gotować około 15 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż ryż będzie miękki i wchłonie całą wodę. Przełożyć do dużej miski, dodać groszek, wymieszać i odstawić do ostygnięcia.

2) Dodać szynkę, seler, cebulę, natkę pietruszki oraz miętę i wymieszać. Połączyć w miseczce składniki sosu, wlać do sałatki i starannie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

3) Zachować kilka listków cykorii do przybrania, a resztę drobno posiekać. Rozłożyć na talerzach sałatkę ryżową przybraną listkami cykorii oraz sałatę radicchio i posiekaną cykorię.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 327 kcal, 13 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 52 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock