

# Sałatka z brązowym i dzikim ryżem

Bardzo zdrowa i pożywna sałatka z dodatkiem brązowego ryżu. Dla osób, które chcą poznać wyjątkowy smak, ale nie chcą stracić na to zbyt wiele czasu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

175 g brązowego ryżu, ugotowanego  
175 g dzikiego ryżu, ugotowanego  
6 cebul dymek, posiekanych  
75 g suszonych żurawin  
30 g orzechów pekan, uprażonych i posiekanych  
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej  
1/4 szklanki oliwy z oliwek  
6 łyżek octu malinowego  
2 łyżki miodu  
1 i 1/2 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki pieprzu

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać w dużej misce ryż z cebulą, żurawinami, orzechami i natką pietruszki. Utrzeć w miseczce oliwę z octem, miodem, solą i pieprzem. Połączyć sałatkę i wymieszać.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 343 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 450 mg sodu, 55 g węglowodanów, 5 g błonnika, 6 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*