

K Rýžový salát se zeleninou

Kategorie: Nezařazeno

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: zhubneme-petruska

Suroviny

250 g rýže 910

3 lžíce oleje 1521

100 vývar z masoxu, sůl

150 g mrkve 282

150 g sterilovaných okurek 186

100 ocet, pepř, špetka krup. cukru

1 kousek cibule

100g=573 Kj

Postup

Rýži přebereme, propláchneme studenou a potom vařící vodou, zalijeme odměřeným množstvím vývaru (na 1 šálek rýže 2 šálky vývaru), přidáme 1 lžici oleje, sůl, cibuli se zapáchnutým hřebíčkem, rychle uvedeme do varu a potom dusíme pod pokličkou na malém plameni, až změkne. Mrkev uvaříme do měkka v osolené vodě, potom nakrájíme na kostičky. Měkkou rýži promícháme s olejem, mrkví, okurkami pokrájenými na kostičky, s drobně pokrájenou kapií, octem, cukrem a pepřem, podle chuti přisolíme a necháme proležet. Podáváme jako přílohu.

Poznámka

DS