

MEVALIA – RIZS SALÁTA



Hozzávalók:

- 80 g **Mevalia Rizs**
- 30 g zeller
- 30 g salottahagyma
- 30 g répa
- 100 g piros és zöld paprika
- 100 ml fehér borecet
- 10 g extra szűz olívaolaj
- 20 db zöld olívabogyó - sós lében
- 5 g kapribogyó (jól leöblítve)
- 5 ml citromlé
- Apróra vágott petrezselyem
- Csipetnyi só és bors

Az elkészítés menete:

1. A rizst kellő mennyiségű vízben főzze meg és hagyja kihűlni.
2. A zellert, a répát, a salottahagymát és a paprikát tisztítsa és hámozza meg, vágja apróra és - együtt - fehér borecetes vízben főzze meg.
3. Amint megfőtt, a vizet öntse le róla, és a zöldséget hideg vízzel azonnal hűtse le.
4. Ezt követően keverje a megfőtt rizshez.
5. Olajjal, zöld olajbogyóval, apróra vágott kapribogyóval, citromlével, petrezselyemmel, sóval és borssal ízesítse.

Ajánlás:

Ez az étel szobahőmérsékleten található, ezért kiválóan alkalmas fogyasztásra rövid kirándulásokkor, vagy piknikek alkalmával.

A teljes mennyiség

Energia - 548 kcal

4,1 g fehérje

168 mg Phe