

MEVALIA – RÝŽOVÝ SALÁT



Složení:

- 80 g Mevalia Rýže
- 30 g celeru
- 1600 ml vody
- 100 g červené a zelené papriky
- 100 ml bílého vinného octa
- 10 g extra panenského olivového olej
- 20 ks zelených oliv ve slaném nálevu
- 5 g kapar (dobře propláchnout)
- 5 g citronové šťávy
- 30 g mrkve
- 30 g šalotky
- Nasekaná petrželka, špetka soli a pepře

Postup:

Uvařte **Mevalia rýži** v 1600 ml vody a nechte vychladnout.

Oškrábejte a nakrájejte celer a mrkev, pokrájejte šalotku a papriky a vařte vše ve vodě s bílým vinným octem.

Scedte a ochladte zeleninu okamžitě studenou vodou. Následně je přidejte do uvařené rýže. Dochutěte olejem, zelenými olivami, jemně nasekanými kapary, citronovou šťávou, petrželkou, solí a pepřem.

TIP:

Tento pokrm může být servírován při pokojové teplotě, proto se skvěle hodí pro krátké výlety nebo pikniky.

Celé množství

Energie - 548 kcal

4,1 g bílkovin

168 mg Phe