

Rajčatový salát s rýží



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 18min
Celkový čas: 43min , Porce: 4

1046 kalorií , **7 g** cukrů , **6 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcatovy-salat-s-ryzi>

Příprava

Rýži vaříme 18 minut v 700 ml osolené vody. Mezitím spaříme rajčata vroucí vodou, oloupeme a oddělíme tuhé části okolo stopky. Poté je rozpůlíme, zbavíme zrníček a nakrájíme na větší kousky. Očistíme žampiony a smažíme je pouze na vymazané pánvi, bez tuku asi 2 minuty. Rýži necháme vychladnout. V misce vymícháme z octa, oleje, pepře a trochy soli zálivku a přimícháme estragon. Rýži smícháme s rajčaty, žampiony a zálivkou. Směsí naplníme malou misku a obsah pořádně stlačíme plochou stranou paličky na maso (dáme pozor, abychom rýži nerozmačkali). Misku překlopíme na talíř, opatrně sejmeme a můžeme podávat.

▣ Tip k receptu

Dobrý způsob, jak zpracovat zbylou vařenou rýži.

Ingredience

- 250 g dlouhozrnné rýže
- 250 g rajčat
- špetka soli
- 125 g hub (žampionů)
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce estragonu
- špetka bílého pepře
- 1 lžíce destilovaného octa

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Salát