

Rýžový salát s avokádem, rajčátky a granátovým jablkem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 1

574 kalorií , **54 g** cukrů , **0 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/ryzovy-salat-s-avokadem-rajcatky-a-granatovym-jablkem>

Příprava

Rýži uvaříme den předem. Druhý den si nejdříve připravíme zálivku: vyšleháme olivový olej s octem a najemno nasekanou červenou cibulí. Rýži promícháme s listy špenátu, na kostičky nakrájeným avokádem, přepůlenými rajčátky a na plátky nakrájenou okurkou. Posypeme zrníčky z granátového jablka. Zálivkou přelijeme až těsně před podáváním.

Tip k receptu

Špenát musíme před použitím omýt, je dobré použít pak odstředivku na salát, abychom ho vysušili a nedošlo tak k zavadnutí listů. Špenát můžeme též nahradit mangoldem.

Ingredience

- 150 g dlouhozrnné rýže
- 1 ks avokáda
- 1 hrst špenátu
- 150 g cherry rajčátek
- 1/2 ks granátového jablka
- 1 ks okurky
- 70 ml olivového oleje
- 1 lžice aceta balsamica
- 1/2 ks červené cibule

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Zelenina, Salát

