

Sałatka z dzikim ryżem i rzodkiewkami



Składniki

250 g - ryż dziki z
długozłaznistym
1 szt. - pęczek rzodkiewek
50 g - ser feta
1/2 szt. - sok z cytryny
2 łyżka - oliwa z oliwek EV
2 łyżka - posiekana natka
pietruszki
1/2 łyżeczka - sól morska
1/4 łyżeczka - pieprz

Opis wykonania

Sałatka smakuje dobrze tuż po przygotowaniu, ale równie dobrze możemy ją przygotować wcześniej i przechować w lodówce w pojemniku.

Ryż płuczemy w zimnej wodzie, a następnie wsypujemy do garnka i zalewamy zimną wodą. Po upływie 30 minut ryż odcedzamy, zalewamy kolejną wodą, solimy i gotujemy al dente. Odcedzamy na sitku i przelewamy zimną wodą.

Rzodkiewki płuczemy, odcinamy ogonki i kroimy w półplasterki. fetę kroimy w kostkę.

Do salaterki wrzucamy ryż, rzodkiewki, fetę. W szklance mieszamy oliwę, sok z cytryny, sól, pieprz i natkę. Powstałym dressingiem polewamy sałatkę i mieszamy.