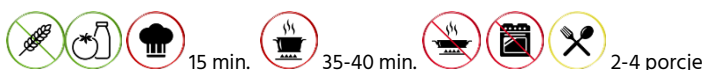




PRZEBIŚNIEŻEK



SKŁADNIKI:

- × 1/3 szklanki czarnego ryżu
- × 1 garść rosponki
- × 2 garści rzeżuchy
- × 6-8 rzodkiewek
- × 120 g białego sera chudego
- × 10-12 pomidorów koktajlowych

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżeczek olej z ostropestu
- × 1 łyżka octu jabłkowego
- × 1 łyżeczka ksylitolu
- × 1 płaska łyżeczka ulubionych ziół (opcjonalnie)
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie przygotować również jogurtowy sos ziołowy oraz dodać ulubione pestki np. dyni lub słonecznika.

PRZYGOTOWANIE:

1. Uprzednio opłukany ryż gotujemy w proporcji 1:2 (1 porcja ryżu na 2 porcje wody) na małym ogniu przez około 40 min, a następnie odstawiamy do przestygnięcia.
2. Łączymy ze sobą wszystkie składniki dressingu, aż powstanie sos o jednolitej konsystencji.
3. Rzodkiewki kroimy na półplasterki, a pomidorki przekrawamy na połówki.
4. Czarny ryż łączymy z dressingiem, a następnie delikatnie mieszamy z rosponką, rzeżuchą, pomidorkami, rzodkiewkami i pokruszonym białym serem.