

Ryžový konopný šalát



Čas prípravy: 25 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky

Ak ste dostali chuť na niečo rýchle a zdravé, skúste tento ryžový konopný šalát. Základ tvorí naturálna ryža, ktorá je doplnená o zeleninu, strukoviny, a nezabudli sme ani na rastlinný zdroj proteínov v podobe konopných potravín. Ak chcete, môžete použiť aj tofu, tuniaka či chudé biele mäso.

Suroviny:

3 šálky uvarenej ryže natural (použite takú, ktorá je za 10 minút uvarená)

1 šálka prepláchnutej fazule z konzervy

1 nakrájaná červená cibuľa

1 šálka nakrájanej dusenej brokolice

2 PL nakrájanej petržlenovej vňate

1 PL konopného oleja SUM

1 PL konopných semienok SUM

Postup práce:

Naturálnu ryžu uvaríme a v mikrovlnke podusíme brokolicu. Potom všetky ingrediencie zmiešame a podávame vychladené s veľkou porciou zeleninového šalátu.

Naša rada: Tak ako aj pri cestovinovom šaláte, aj tu je možné jednotlivé druhy zeleniny striedať. Fazuľu ako zdroj bielkovín môžeme občas vymeniť za tofu, tuniaka alebo chudé biele mäso v BIO kvalite. Dôležitá je rovnica: ryža, fazuľa, cibuľa, zelenina + konopné semienko.