

Sałatka ryżowa z wędzonym pstrągiem

Składniki

Półtorej szklanki ryżu ugotowanego na sypko, nieduży wędzony pstrąg (ok. 30 dag), 3-4 łyżki selera naciowego, 2-3 młode cebulki, łyżka wyłuskanych pestek dyni, pęczek koperku, pół szklanki chudego jogurtu naturalnego, łyżeczka łagodnej musztardy, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Z pstrąga zdjąć skórę, usunąć kręgosłup i ości. Łodyżki selera umyć, osączyć, ściągnąć włókna. Rybę i seler pokroić na małe kawałki, cebulki i koperek drobno posiekać. Pestki dyni lekko uprażyć na suchej patelni. Ryż wymieszać z rybą, selerem, cebulą, koperkiem i pestkami oraz sosem przygotowanym z jogurtu, musztardy i przypraw. Wstawić na 2-3 godz. do lodówki. Podawać jako przekąskę lub na kolację.