

Sałatka imieninowa

Składniki

25 dag ryżu długoziarnistego, 15 dag krewetek mrożonych lub 10 dag konserwowych, 10 dag tuńczyka z puszki, 10 dag pieczonej piersi indyka, 10 dag kielków sojowych, 10 rzodkiewek, pęczek koperku. Sos: 4 łyżki oliwy, 2 łyżki soku z cytryny, cukier, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Ryż zalać dużą ilością gorącej posolonej wody i ugotować na sypko. Następnie odcedzić i ostudzić. Dodać osączone krewetki (mrożone trzeba przedtem ugotować), rozdrobnionego widelcem tuńczyka, pokrojoną w paski pierś indyka, półplasterki rzodkiewek, zblanszowane i posiekane kielki sojowe oraz koperek. Składniki sosu winegret połączyć i wymieszać z sałatką. Wstawić na godzinę do lodówki (100 - 135 kcal).