

# Sałatka z ryżu z orzechami



Trudność:     

Czas przygotowania: 40min , Czas gotowania: 25min

Całkowity czas: 1g 5min , Porcja: 4

**846** Kalorii , **3 g** Cukrów , **73 g** Tłuszczy , **29 g** Białek

**Autor:** Redaktor

**Link:** <https://srecepty.pl/salatka-z-ryzu-z-orzechami>

## Przygotowanie

Ryż opłucz i ugotuj w słonej wodzie. Ser, jabłka i szynkę pokrój w paski. Gdy ryż będzie miękki, odcedź go, przelej zimną wodą odsącz, ostudź i przełóż do miski. Dodaj pokrojony ser, jabłka i na drobno pokrojone orzechy. Sałatkę polej sokiem z cytryny, olejem, dodaj ketchup i przyprawami doprowadź ją do smaku. Wszystko dobrze wymieszaj. Przed podaniem ostudź.



### Porady dotyczące przepisu

Sałatkę możesz udekorować pokrojonymi pomidorami i listkami zielonej pietruszki.



## Składniki



- ✓ 1 garnuszek ryżu
- ✓ 2 jabłka
- ✓ 100 g seru twardego
- ✓ 50 g szynki
- ✓ 120 g orzechów włoskich
- ✓ 2 łyżki oleju słonecznikowego
- ✓ 1/2 łyżki soku z cytryny
- ✓ 1 łyżka ketchupu
- ✓ sól
- ✓ pieprz

## Kategorie

Zwykły dzień, Całoroczne, Zboża, makarony i ryż, Sałatki