
Salatka indyjska

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 6270 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 45 min.

100 g długoziarnistego ryżu,

250 ml bulionu z kury,

50 g czerwonej fasoli z puszki,

50 g ziaren kukurydzy z puszki,

1 pomidor,

1 mała cebula,

1 jablko,

1 banan,

2 plasterki ananasa,

1 pomarańcza bez pestek,

20 g rodzynek,

1 łyżeczka masła,

1 łyżka posiekanych ziół (pietruska, estragon, mieta).

Sos winegret:

3 łyżki oliwy,

1 łyżka soku cytrynowego,

sol, pieprz.

1. Ryż starannie opłukać pod bieżącą wodą, zalać wrzącym bulionem, zamieszać, przykryć, gotować na bardzo małym ogniu 17-20 min.

2. Czerwona fasola i kukurydza po wyjęciu z puszki wypluć w zimnej wodzie, osączyć na sicie. Cebule obrać, pokroić na cieniutkie plasterki. Pomidora sparzyć wrzątkiem, zdjąć skorokę, pokroić na plasterki. Owoce umyć, obrać.

Ananasa i jabłko pokroić w kostkę, banana na plasterki a pomarańczę podzielić na cząstki.

3. Zieloną pietruszkę, świeży estragon i miętę drobno posiekać. Rodzynki umyć, osączyć z wody.

4. Przygotować sos. Rozetrzeć dokładnie sok cytrynowy z solą i pieprzem. Dodac oliwę i jeszcze przez chwilę ucierać, by wszystkie składniki dobrze się połączyły.

5. Na gorącym masle podsmażyć rodzynki, ostudzić, dodać do zimnego ryżu. Połączyć ryż z fasolą, kukurydzą i owocami, polać sosem, delikatnie wymieszać.

Wstawic na 1 godz do lodowki. Przed podaniem posypac posiekanymi ziolami.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 18 "Sałaty i sałatki", strona 42.

From: apaczus@hotmail.pl (Radku's De Apaczu's)