Sałatka z ryżu i czerwonej fasoli

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 5121 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz. 20 min.

150 g dlugoziarnistego ryzu,

100 g czerwonej fasoli (moczonej przez noc lub z puszki),

100 g kukurydzy z puszki,

1 cebula,

1 jablko,

2 pomidory,

1 banan,

1 pomarancza bez pestek,

2 plastry ananasa,

2 lyzki rodzynkow,

po 1 lyzce pokrojonych ziol: miety, pietruszki i szczypiorku,

1 lyzeczka masla,

300 ml wywaru z jarzyn.

Sos winegret:

5 lyzek oliwy z oliwek,

2 lyzki soku cytrynowego,

sol, pieprz.

1. Namoczona fasole odcedzic, zalac swieza woda, gotowac 10 min bez przykrycia

na duzym ogniu. Przykryc, gotowac na malym ogniu, az bedzie miekka (ok. 40-45 min). Ostudzic.

2. Ryz oplukac, zalac wrzacym wywarem. Przykryc, gotowac na malym ogniu 17-20

min. Ostudzic.

3. Kukurydze po wyjeciu z puszki wyplukac w zimnej wodzie, osaczyc na sicie,

(fasole z puszki rowniez oplukac i osaczyc). Cebule obrac, drobno posiekac.

Pomidory sparzyc wrzatkiem, zdjac skorke, pokroic w kawalki, banan na plasterki, a pomarancze podzielic na czastki. Plastry ananasa i jablko pokroic w

kostke.

4. Przygotowac sos: sok cytrynowy rozetrzec z sola i pieprzem. Dodac oliwe.

Wymieszac.

5. Na goracym masle podsmazyc rodzynki, dodac do ryzu z fasola, pomidorami, kukurydza i owocami. Polac sosem, wymieszac, wstawic na 1 godz do lodowki.

Przed podaniem posypac ziolami.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 24.

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