
Sałatka z ryżu i czerwonej fasoli

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

Język: Polski

Odwiedzono: 5029 razy.

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

150 g długoziarnistego ryżu,

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

100 g kukurydzy z puszki,

1 cebula,

1 jablko,

2 pomidory,

1 banan,

1 pomarańcza bez pestek,

2 plastry ananasa,

2 łyżki rodzynek,

po 1 łyżce pokrojonych ziół: mięty, pietruszki i szczypiorku,

1 łyżeczka masła,

300 ml wywaru z jarzyn.

Sos winegret:

5 łyżek oliwy z oliwek,

2 łyżki soku cytrynowego,

sol, pieprz.

1. Namoczona fasole odcedzić, zalać świeżą wodą, gotować 10 min bez przykrycia

na dużym ogniu. Przykryć, gotować na małym ogniu, aż będzie miękka (ok. 40-45 min). Ostudzić.

2. Ryż opłukać, zalać wrzącym wywarem. Przykryć, gotować na małym ogniu 17-20

min. Ostudzić.

3. Kukurydze po wyjęciu z puszki wyplukać w zimnej wodzie, osaczyć na sicie,

(fasole z puszki również opłukać i osaczyć). Cebule obrać, drobno posiekać.

Pomidory sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę, pokroić w kawałki, banan na plasterki, a pomarańczę podzielić na cząstki. Plastry ananasa i jabłko pokroić w

kostki.

4. Przygotować sos: sok cytrynowy rozetrzeć z solą i pieprzem. Dodać oliwę.

Wymieszać.

5. Na gorącym masle podsmażyć rodzynek, dodać do ryżu z fasolą, pomidorami, kukurydzą i owocami. Polać sosem, wymieszać, wstawić na 1 godz do lodówki.

Przed podaniem posypać ziołami.

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

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