



Sałatka brokułowa z ryżem i ogórkiem

 Tylko z Natury

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

brokuł - 1 szt.

ryż biały długoziarnisty - 1 torebka

ogórek kiszony - 3-4 szt.

szczypiorek - 1/2 pęk

majonez - 2 łyżka

jogurt naturalny - 2 łyżka

czosnek - 1 ząbek

natka pietruszki - 2-3 łyżka

sól, pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuła pogotować ok. 3-5 minut i rozdrobnić. Ryż ugotować w osolonej wodzie. Ogórki kiszone pokroić w kostkę, natkę pietruszki i szczypiorek posiekać. Do osobnego naczynka dodać czosnek przepuszczony przez praskę, majonez, jogurt naturalny, sól i pieprz - wymieszać. Wszystkie składniki połączyć ze sobą i wymieszać z sosem, w razie konieczności doprawić solą i pieprzem.