Kolorowa sałatka na szybko

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox, sałatki**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Ryż z soczewicą instant - 1 opakowanie
- papryka żółta - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka zielona - 1 szt.
- pomidorki koktajlowe - 1 garść
- fasola czerwona (ugotowana lub konserwowa) - 240 g
- ocet jabłkowy - 2 łyżka
- olej z pestek dyni - 1 łyżka
- miód - 1 łyżeczka
- sól - 1/2 łyżeczka
- pieprz mielony - 1 szczypta
- świeża bazylia - 1 garść

Dodatkowe info:

Lekka sałatka, która może stanowić przekąskę w ciągu dnia lub dodatek do dania głównego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż instant podgrzej na patelni (na bardzo małej ilości wody).

KROK 2: Papryki umyj, osusz, usuń gniazda nasienne i pokrój w paski.

KROK 3: Wymieszaj wcześniej przygotowany ryż z soczewicą, papryki, fasolę, przekrojone w pół pomidorki koktajlowe.

KROK 4: Ocet wymieszaj z olejem, przyprawami oraz miodem - tak przygotowanym sosem polej sałatkę.

KROK 5: Całość przełóż na talerze i udekoruj świeżą bazylią.