Lekka sałatka z dzikim ryżem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- dziki ryż - 6 łyżka
- filet z indyka - 150 g
- sezam - 1 łyżka
- pomarańcza - 1 szt.
- szpinak - 2 garść
- jagody goji - 1 łyżka
- ocet ryżowy - 1 łyżeczka
- curry - trochę
- papryka ostra - trochę

Dodatkowe info:

Aby uzyskać wersję wegańską indyka można zamienić na tofu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu.
Indyka pokroić w kostkę, obsypać przyprawami, sezamem, ułożyć na papierze do pieczenia i upiec w piekarniku (180 stopni / 30 minut).

KROK 2: Pomarańczę obrać ze skórki i błon, pokroić w kostkę, wszystkie składniki wymieszać ze sobą. Sałatkę podać z jagodami goji i lekko skropić octem ryżowym.