




Sałata rzymska z tuńczykiem i ryżem jaśminowym

 dorotaR


Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

sałata rzymska - liście - kilka szt. sól himalajska - do smaku
pomidor - 1 szt. pieprz - do smaku
ugotowany na sypko ryż jaśminowy - 1/3 szklanka jogurt naturalny bio - 5 łyżka
tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Pożywna sałatka na drugie śniadanie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sałatę rzymską myjemy, osuszamy dokładnie i rwiemy na mniejsze kawałki. Pomidora myjemy (można obrać ze skórki) i kroimy na mniejsze kawałki. Warzywa przekładamy do miski. Do warzyw dodajemy ugotowany na sypko i ostudzony ryż jaśminowy. Tuńczyka wrzucamy do sałatki lub mieszamy z jogurtem, polewamy sałatkę i gotowe.