





Sałatka na obniżenie cholesterolu

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

czerwony ryż - 1/2 szklanka
suszone pomidory - 4 szt.
rukola - 2-3 garść
pomidorki koktajlowe - - kilka
posypka z nasion: -

pestki dyni, słonecznik, len, sezam
- - trochę
oliwa z oliwek - 2 łyżka
sól i pieprz - - do smaku
sok z cytryny - 1/2 szt.

Dodatkowe info:

Sałatka na obniżenie złego cholesterolu. Czynnikiem obniżającym będzie tu czerwony ryż ponieważ zawarta w nim monakolina K skutecznie obniża cholesterol. Zamiast łykać suplementy z monakoliną K możemy sami przygotowywać z tym ryżem pyszne posiłki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż płuczemy pod bieżącą wodą, przekładamy do garnka, zalewamy szklanką wody i delikatnie solimy. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu 25 minut. Na patelni prażymy posypkę 2-3 minuty ciągle mieszając. Do miski wkładamy rukolę i dodajemy resztę składników. Ważne, aby ryż był letni albo chłodny żeby rukola została jędrna i świeża. Polewamy oliwą, sokiem z cytryny i posypujemy posypką. Można dodać ciecierzycę lub czerwoną fasolę.