



## Sałatka z czarnym ryżem i brokułą

 Dorota Duszak

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

ryż czarny ugotowany bio - 1/2  
szklanka

brokuł - 1/2 szt.

cykoria - 1 szt.

natka pietruszki - 1 garść

czosnek - 1 ząbek

olej z dyni - 1 łyżka

cynamon mielony - 1/2 łyżeczka

sól morską - 1/2 łyżeczka

### Dodatkowe info:

Przepis na ugotowanie ryżu znajdziesz:  
[gotujwstylueko.pl/przepisy/gotowany-ryz-czarny](https://gotujwstylueko.pl/przepisy/gotowany-ryz-czarny)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Brokuł lekko obgotuj od wrzącej, osolonej wody (ok. 7 min) - w małej ilości wody pod przykryciem. Przystudź i rozdrobnij.

**KROK 2:** Do miski dodaj ugotowany ryż, brokuł, pokrojoną cykorię, posiekaną natkę pietruszki, przeciśnięty przez praskę czosnek, cynamon, sól, olej. Delikatnie wymieszaj. W zależności od upodobań smakowych możesz doprawić do smaku.

Dobrego apetytu.