Sałatka z dzikim ryżem

Nikita

Polecane na: **lunchbox, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- dziki ryż (u mnie pozostały z obiadu) - 3/4 szklanka
- rukola - 2 garść
- awokado - 1 szt.
- mandarynki - 2 szt.
- szynka prosciutto crudo lub szwarcwaldzka - 4 plaster
- feta w kostkach - 2 łyżka
- rodzynki - 1 łyżka
- pistacje łuskane - 1 łyżka
- oliwa - 1 łyżka
- ocet balsamiczny - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rukolę umyć i osuszyć. Awokado i mandarynki obrać. Awokado pokroić na kawałki, mandarynki podzielić na cząstki.

KROK 2: Do 2 miseczek rozłożyć rukolę, posypać ugotowanym dzikim ryżem.

KROK 3: Na rukoli ułożyć awokado, mandarynki, pokrojoną szynkę. Posypać rodzynkami i pistacjami.

KROK 4: Z oliwy i octu balsamicznego zrobić dressing i polać nim sałatki.