



Szybka sałatka ryżowa z tuńczykiem

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

tuńczyk w sosie własnym - 1 opakowanie

kukurydza konserwowa - 1 słoik

ryż - 100 g

jogurt - 5 łyżka

słodki sos chilli - 1 łyżka

czosnek ząbek - 1 szt.

oregano - do smaku

blonnik jabłkowy - 1 łyżeczka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu i wystudź. Wystudzony ryż przełóż do salaterki i wymieszaj widelcem rozdzielając jego ziarenka. Tuńczyka odsącz z zalewy i dodaj do sałatki. Kukurydzę odsącz z zalewy i dodaj do sałatki. Jogurt wymieszaj ze słodkim sosem chilli, szczyptą soli oraz szczyptą pieprzu, oregano, blonnikiem jabłkowym oraz czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Sos odstaw na kilka minut by składniki przegryzły się, następnie polej sałatkę i wymieszaj.