

Sałatka z dzikim ryżem i pomarańczami



Autor: **konhambos**
Przepisów: **260** Ocena: **5084**

3-4 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- 200 g dzikiego ryżu
- 400 ml bulionu warzywnego
- 100 g kaszy gryczanej
- 60 g orzechów laskowych
- 2 czerwone cebule
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 czerwone pomarańcze
- 1 radicchio
- 1 ogórek
- 6 rzodkiewek
- DRESSING:
- 2 łyżki białego octu winnego
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 2 łyżki oleju z pestek winogron
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki słodkiego sosu chili
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka miodu
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Najpierw przygotowujemy dressing: mieszamy sos chili w małej misce z octem i sokiem z cytryny. Dodajemy obydwa oleje i dobrze ubijamy, następnie dodajemy sos sojowy i doprawiamy do smaku miodem, solą i pieprzem.

Umyć ryż podgrzać bulion w rondlu, dodać ryż i gotować przez 25-30 minut, następnie odstawić, aby naciągnął.

Wyplukac kasze gryczana i zagotowac w 250 ml wody ze szczypta soli, nastepnie wylaczyc ogien, przykryc garnek i pozostawic na cieplej plycie ok. 20 min. az wchlonie cala wode.

Kasze wyplukac na durszlaku i odcedzic, nastepnie smazyc w 1 lyzce oleju, az bedzie chrupiaca. W tym czasie rozgrzac piekarnik do 200°C, wysmarowac blache do pieczenia 1 łyżka oleju i prazyc na niej orzechy laskowe przez 10-12 minut, nastepnie odstawić w małej misce do ostygnięcia.

Obrac cebule i pokroic w plastry o grubosci 1 cm. Wysmarowac blache reszta oleju, rozlozyc na niej plasterki cebuli i piec przez ok.10 minut raz obracajac.

Ryz z kasza gryczana umiescic w misce i dodac dressing.

Obrac pomarańcze i pokroic w plastry, zebrany sok dodac do ryżu. Umyc i pokroic radicchio i to samo zrobic z ogórkami. Rzodkiewki również pokroic- jedna polowa w plasterki, druga w cwiartki.

Radicchio, ogórki, rzodkiewki, orzechy laskowe i cebulę dodac do ryżu i kaszy i dobrze wymieszac wszystkie składniki, dodac pomarańcze i cwiartki rzodkiewek i poczekac chwile, az wszystkie składniki sie przegryza.



2 Podawac posypana lekko pieprzem.



Twoje notatki do przepisu: