

Salatka z ryżem, tuńczykiem i cukinią



Autor: ewaeu

Przepisów: 254 Ocena: 1146



3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 300 g ryżu
- cukinia ok. 350 g
- puszka tuńczyka w sosie własnym
- puszka kukurydzy
- mała czerwona papryczka peperoni
- 2 łyżki sosu sojowego
- pieprz młotkowany z kolendrą
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- sól do smaku
- olej rzepakowy do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu. Cukinie pokroić w gruba kostkę i wrzucić na rozgrzany na patelni olej rzepakowy. Smażyć kilka minut, mieszać. Dodać sos sojowy i drobniutko pokrojoną papryczkę peperoni. Jeszcze chwilę smażyć. Cukinia musi pozostać chrupiąca.
Kukurydzę osączyć na sicie. Tuńczyka osączyć na sicie.
Wszystkie składniki przełożyć do salaterki tj ryż (może być ciepły), usmażoną cukinię, kukurydzę, tuńczyka. Wymieszać i dodać jeszcze pieprz czarny młotkowany z kolendrą i sól do smaku. Posypać posiekaną świeżą kolendrą.
Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: