

Салата от нахут, ориз и рукола

4 порции

СЪСТАВКИ

За салатата:

- 400 г нахут, отцеден и изплакнат
- 100 г сладка царевица, отцедена и изплакната
- 30 г пресни листа от рукола
- 1 червена чушка, нарязана на ситно
- 10 г пресни листа кориандър, нарязани на ситно
- 150 г сварен бял ориз басмати

За дресинга:

- 3 с. л. зехтин „екстра върджин“
- 1 с. л. лимонов сок
- 1 ч. л. смян кимион
- ¼ ч. л. Сол
- ¼ ч. л. смян черен пипер

**АЛЕРГЕНИТЕ СА
ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ**



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

В купа сложете всички съставки за салатата и ги комбинирайте добре.

В малка купа комбинирайте съставките на дресинга и ги разбъркайте, за да се емулгира. След това го изсипете върху салатата и сервирайте. Тази салата е чудесна за пикник и пакетиран обяд, тъй като остава свежа за няколко часа и едновременно с това е питателна.