

REISSALAT

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

- 80 g **MEVALIA Rice**
- 30 g Sellerie
- 30 g Möhren
- 30 g Jungzwiebeln
- 100 g rote und grüne Paprikaschoten
- 100 ml Weißweinessig
- 10 g natives Olivenöl extra
- 20 g grüne Oliven in Salzlake
- 5 g Kapern (gut abgewaschen)
- 5 g Zitronensaft
- Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Reis in reichlich kochendem Wasser garen und auskühlen lassen. Sellerie, Möhren, Jungzwiebeln und Paprikaschoten klein schneiden und unter Zugabe von Weißweinessig in reichlich Wasser kochen. Das Gemüse abgießen, sofort mit kaltem Wasser abschrecken und mit dem gekochten Reis vermengen. Mit Öl, Oliven, fein gehackten Kapern, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Dieser Salat kann bei Raumtemperatur verzehrt werden und eignet sich daher gut zum Mitnehmen.

Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	444 kcal
Fett	14,4 g
Kohlenhydrate	74,2 g
Protein	3,1 g
Phenylalanin	134 mg
Tyrosin	85 mg
Leucin	177 mg

Mevalia

LOW
PROTEIN