



SAŁATKA RYŻOWA

Przygotowanie:

Ugotuj ryż wg. instrukcji podanej na opakowaniu. W tym czasie posiekaj drobno paprykę, przygotuj dressing cytrynowy, przetóż wystudzony ryż do dużej miski, wrzuć posiekane zioła i opakowanie **Fit&Easy FAMILY** oraz paprykę, dodaj skórkę otartą z cytryny oraz dressing. Dopraw solą i pieprzem a następnie wszystko dobrze wymieszaj.

Składniki:

1 opakowanie mieszanki **Fit & Easy FAMILY**
250g długoziarnistego dzikiego ryżu
garść świeżej bazylii
1/3 pęczka świeżej pietruszki
200g papryki czerwonej, sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz
1 cytryna

Dressing cytrynowy:

6 łyżek oliwy z oliwek
szczypta soli
sok z 1 cytryny