Između tisuću malih zrna…

AutorSnježana Lukačić
ShareTweetSaveEmail
1

U većini slučajeva tj.salata s tunom nailazimo na tjestenine.A riža,posebno integralna ili crvena je nepravedno gurnuta u stranu.Osobno volim ljuće verzije riža-tuna salate,ali sam imala samo slatku svježu papriku u hladnjaku.
Osim ovih namirnica koje sam nabrojila možete dodati i kukuruz,feta sir,..
Za početak skuhajte rižu.Iako ste ju ili niste kuhali u temeljcu,nakon kuhanja ju operite da vam se ne lijepi.Dok se riža kuha,operite i na kockice nasjeckajte povrće,luk sitno iskošite,a tunu ocijedite.Kad se riža ohladi dodajte u nju sve namirnice i prelijte dresingom od soli,papra,soka od limuna i majoneze.Po potrebi dodajte i ono maslinovo ulje.Probajte i dotjerajte okus.Ovu salatu možete poslužiti u izdubljenim rajčicama ,a možete i umjesto riže koristiti ječam.Dobar tek.

2 šalica riže dugog zrna
4 šalica povrtne bistre juhe
250 g komada tune iz konzerve(ocijeđene)
3 kom. svježe paprike
4 kom. svježe rajčice
4 jušna žlica nasjeckanog luka vlasca
1 cup maslina (crne ili zelene)
1 čajna žličica soli
1 čajna žličica mljevenog papra
1 kom. limun
5 jušna žlica maslinova ulja
200 g Zvijezda delikates majoneze

NAMIRNICE

2 šalica riže dugog zrna
4 šalica povrtne bistre juhe
250 g komada tune iz konzerve(ocijeđene)
3 kom. svježe paprike
4 kom. svježe rajčice
4 jušna žlica nasjeckanog luka vlasca
1 cup maslina (crne ili zelene)
1 čajna žličica soli
1 čajna žličica mljevenog papra
1 kom. limun
5 jušna žlica maslinova ulja
200 g Zvijezda delikates majoneze

Način pripreme

1

U većini slučajeva tj.salata s tunom nailazimo na tjestenine.A riža,posebno integralna ili crvena je nepravedno gurnuta u stranu.Osobno volim ljuće verzije riža-tuna salate,ali sam imala samo slatku svježu papriku u hladnjaku.
Osim ovih namirnica koje sam nabrojila možete dodati i kukuruz,feta sir,..
Za početak skuhajte rižu.Iako ste ju ili niste kuhali u temeljcu,nakon kuhanja ju operite da vam se ne lijepi.Dok se riža kuha,operite i na kockice nasjeckajte povrće,luk sitno iskošite,a tunu ocijedite.Kad se riža ohladi dodajte u nju sve namirnice i prelijte dresingom od soli,papra,soka od limuna i majoneze.Po potrebi dodajte i ono maslinovo ulje.Probajte i dotjerajte okus.Ovu salatu možete poslužiti u izdubljenim rajčicama ,a možete i umjesto riže koristiti ječam.Dobar tek.

Između tisuću malih zrna…
NAMIRNICENačin pripreme