

Salata de orez cu legume



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Una dintre cele mai fericite idei de masa pe timp de vara este aceasta salata cu orez, rece! Fie ca fierbi paste integrale sau orez integral, apoi mixezi cu ce legume ai la indemana, mie mi se pare o varianta castigatoare!

De mana cu [Gazpacho](#) care este o supa rece super hranitoare si fresh; salatele cu orez sau paste mi se par mega hranitoare si bune pentru o zi de vara!

Vara am zile in care nu mananc, ci beau multa apa si consum multe fructe insa am perioade in care simt nevoia sa mananc ceva satios si fara foc (*sau cu cat mai putin*); asadar acest tip de salata este un mare DAAA pentru mine!

Daca si tu adori salatele insa simti ca "ar mai merge ceva" cu siguranta aceasta **Salata de orez cu legume este pentru tine!**

P.S.: Toate legumele astea fresh si "cu gust" sunt de la [Legume Verzi](#), producatorul care iti livreaza legumele fix la tine acasa!

Foloseste codul Naturaw110 si ai -10% Reducere!

Pentru 4 portii ai nevoie de:

- 1 rosie portocalie, taiata cubulete
- 1 rosie romaneasca, taiata cubulete
- 1 castravete, taiat cubulete
- 1 ceapa rosie, mica, taiata felii
- 1 ceapa verde, taiata marunt
- 2 maini de salata verde, rupta bucatele
- 1 mana varza kale, rupta bucatele
- 1 canita de [orez brun](#)

Preparare: Intr-o ala pune orezul la fiert cu putina sare. Cat timp acesta fierbe, spala legumele, lasa-le sa se usuce, apoi toaca-le si presara putina sare.

Cand orezul este fiert, strecoara-l si lasa-l sa se raceasca!

Optional cat se raceste orezul, intr-un blender fa dressingul din "bonus" daca nu; mixeaza legumele, orezul cu putina sare, piper ulei si asta-i tot!

Delicios si fresh sau nu?!

***Bonus:** am pus un fel de sos pesto ca dressing din: busuioc, [ulei de masline](#), nuci romanesti, [sare](#), [piper](#) si [drojdie inactiva](#)!

