

Диетический рецепт – Салат из капусты с рисом



Ингредиенты:

- Свежая молодая капуста – 300 г;
- Рис отварной – 2 ст. ложки;
- Огурец свежий – 100 г;
- Имбирь – 10 г (можно по вкусу);
- Подсолнечное масло – 1 столовая ложка;
- Соевый соус салатный – 1 столовая ложка;
- Зелень на выбор: петрушка, укроп несколько веточек;
- Соль, перчик по вкусу.

Приготовление:

1. Молодую капусту рвем руками на небольшие кусочки, а зелень шинкуем мелко.
2. Рис отвариваем и обязательно промываем.
3. Огурец нарезаем ломтиками или овощерезкой в виде тонких пластинок.
4. Имбирь трем на мелкой терке, а любители этого продукта могут добавить его немного больше чем указано в рецепте и нарезать его овощерезкой тонкими пластами.
5. Все ингредиенты перемешиваем, немного подсаливаем, по желанию перчим.
6. Еще раз хорошенько перемешиваем и заправляем салатик соевым соусом и подсолнечным маслом.

Советы:

- Чтобы рис не разварился его нужно варить в пропорции 1:2 с водой.
- Перед добавлением риса в салат обязательно промыть его кипяченой водой и процедить на дуршлаге.
- Для тех, кто любит салатик с кислинкой, можете добавить 1 ч. ложку свежевыжатого лимона.

Энергетическая ценность блюда - 55 ккал/ 100 г