



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Rissalat med tun og grønt

Det skal du bruge

200 g ris brune
½ stk rødløg
1 stk tomat
½ stk peberfrugt rød
1 stk forårsløg
1 dåse tun i vand
1 spsk hvidvinseddike
½ stk citron
1 drys dild
1 drys basilikum
50 g aioli
50 g oliven

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække. Skyl risene i koldt vand til de er kølet af. Kom dem i en sigte og lad dryppe godt af.
- 2 **Rissalat:** Pil rødløg og hak det fint. Skær tomat i tern. Rens peberfrugt og skær i tern. Skær forårsløg i tynde skiver. Kom det hele i en skål med oliven og bland med risene.
- 3 Kom tun i en sigte og dræn det for vand. Riv det i mindre stykker og bland i rissalaten.
- 4 **Dressing:** Bland 1½ spsk olivenolie med hvidvinseddike og fintrevet citronskal. Smag til med lidt salt og peber og hæld i salaten.
- 5 Hak dild fint. Riv basilikum i mindre stykker. Vend begge dele i salaten.
- 6 Skær citron i kvarte og servér med rissalaten. Tegn med aioli henover salaten.

Allergener

Æg, Fisk, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.649 kj / 872 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	43,3 g
heraf mættede fedtsyrer	3,9 g
Kulhydrat	87,4 g
heraf sukkerarter	10,0 g
Protein	33,3 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	5,0 g