



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Insalata di riso - Italiensk rissalat med tun og grønt

Det skal du bruge

135 g fuldkornsris
1 stk rødløg
1 stk tomat
1 stk rød peber
1 bundt forårsløg
½ pakke oliven
2 dåser tun i vand
1 spsk hvidvinseddike
½ pakke dild, frisk
½ pakke basilikum, frisk
½ stk citron
½ pakke aioli

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen. Skyl derefter 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: 3.059 kJ / 731 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,5 g
heraf mættede fedtsyrer 3,4 g

Kulhydrat 66,2 g
heraf sukkerarter 10,1 g

Protein 50,2 g

Salt 2,8 g

Kostfibre 5,5 g