

Σαλάτα με άγριο ρύζι και λαχανικά

Το άγριο ρύζι έχει μια ιδιαίτερη γεύση που συνδυάζεται άψογα με πράσινα λαχανικά, τα καρότα και το σκόρδο. Επίσης ταιριάζει πολύ και με τα ξινούτσικα εσπεριδοειδή. Δεν χρειάζεται λοιπόν να έχεις πολλά και περίεργα υλικά για να δημιουργήσεις? εκρήξεις γεύσεων! Μπορείς να απογειώσεις ακόμα και ένα απλό πιάτο με ρύζι, φτάνει να ξέρεις να κάνεις τους σωστούς συνδυασμούς.



ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. άγριο ρύζι
- 1 σκελ. σκόρδο
- 1 ροδάκινο
- ½ ματσάκι άνηθο
- 2 κολοκυθάκια
- 2-3 καρότα
- 100 γρ. καλαμπόκι
- 3 κουτ. ελαιόλαδο
- Αλάτι/ Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζεις το ρύζι σε μια κατσαρόλα, όσο χρειάζεται για να γίνει σπυρωτό. Το σουρώνεις και ανακατεύεις με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο, για να μην κολλήσει. Στη συνέχεια βράζεις και τα κολοκυθάκια. Ψιλοκόβεις τον άνηθο και το σκόρδο. Κόβεις τα καρότα, το ροδάκινο και τα κολοκυθάκια σε κυβάκια. Ρίχνεις όλα τα λαχανικά μαζί με το ρύζι σε μια μεγάλη σαλατιέρα και ανακατεύεις. Αλατοπιπερώνεις την σαλάτα σου και είναι έτοιμη.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο πες στο salata.gr