

Салат с рисом, фасолью и колбасой

Категория: Салаты | Кухня: Не указано | Время: 20 мин | Сложность: средне

Описание

Заголовок на вырезке обрезан. Подзаголовок: «Перец чили придает пикантную нотку». На 4 порции. Время 30 мин, 710 ккал на порцию. Рукописная помета: «см.»

Ингредиенты

- бульон из кубиков — 250.00 мл
- рис длиннозерный — 150.00 г
- фасоль красная консервированная — 1.00 банка
- кукуруза консервированная — 1.00 банка
- помидоры — 2.00 шт.
- перец сладкий зеленый — 1.00 стручок
- лук зеленый — 1.00 пучок
- колбаса копченая — 200.00 г
- перец чили красный — 2.00 стручок
- салат «Айсберг» — 1.00 кочанчик
- сок лимонный — 1.00 шт.
- масло оливковое — 6.00 ст. л.
- соль
- перец черный молотый

Приготовление

- Бульон довести до кипения и сварить в нем рис 20 минут. Фасоль и кукурузу откинуть на дуршлаг. Помидоры ошпарить кипятком, очистить и нарезать мякоть ломтиками.
- Сладкий перец вымыть, очистить и нарезать ромбиками. Зеленый лук очистить и нарезать кольцами, колбасу — кружками. Чили очистить и мелко нарезать кубиками.
- Салат вымыть и нарезать листья соломкой. Остальные ингредиенты смешать с лимонным соком, оливковым маслом, солью и молотым черным перцем, затем соединить с листьями салата.

Теги

#сытное блюдо