



Lekka sałatka ryżowa z tuńczykiem

Autor: najlepszewkuchni.pl

Pyszne danie dietetyczne i prosty sposób na zdrowy styl życia. Lekka sałatka ryżowa z tuńczykiem to sposób na piękną, zdrową, szczupłą sylwetkę i wspaniały humor.

Danie: **Kolacja, Sałatki,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Gotujemy ryż do miękkości. Odcedzamy i czekamy, aż ostygnie. Kroimy pomidorki na pół. Groszek i kukurydzę odcedzamy.

Krok 2

Odcedzamy tuńczyka. Przygotowujemy sos, mieszając opakowania z 3 łyżkami stołowymi wody i 2 łyżkami stołowymi oliwy z oliwek.

Krok 3

Mieszmamy przygotowane wcześniej składniki z sosem.

Krok 4

Dekorujemy sałatkę śmietaną i natką pietruszki. Doprawiamy solą oraz pieprzem.

Składniki:

200 g ryżu

1 opakowanie sosu sałatkowego

1 puszka groszku

1 puszka kukurydzy

ok 250 g pomidorków koktajlowych

2 opakowania tuńczyka w oleju

2 łyżki oliwy z oliwek

100 ml Śmietany Łaciata 12%

3 łyżki stołowe wody

1 natka pietruszki

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu