



SAŁATKA Z DZIKIM RYŻEM I ŁOSOSIEM WĘDZONYM NA GORĄCO

czas przygotowania
40 MIN.

liczba porcji
4

poziom trudności
ŚREDNI

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na gorąco – 4 opakowania
mix sałat – 6 garści
czerwone winogrona – 15 kulek
kiwi – 3 sztuki
pieprz zielony marynowany – 2 łyżki
melon miodowy – 200 g
kiełki słonecznika – 2 garści
ser feta – 200 g
dziki ryż – szklanka
składniki na dressing:
ocet winny – 2 łyżki
oliwa – 4 łyżki
musztarda dijon – 1 łyżka
miód płynny – 1 łyżeczka



Jak poradzić sobie ze świątecznym zamieszaniem? Sposobem! A my ten sposób z przyjemnością Wam zdradzimy. To zdrowa dieta bogata w kwasy Omega 3 i witaminy, specjalność łososia MOWI. Dlatego w tę Wielkanoc skupcie się na tym co dobre i przygotujcie sałatkę z wędzonym łososiem i dzikim ryżem. I pamiętajcie, że z MOWI zdrowe, zawsze znaczy pyszne!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od ugotowania dzikiego ryżu – zgodnie ze wskazówkami z opakowania. A jeśli macie ryż bez żadnych napisów na opakowaniu, to podpowiadamy, że trwa to około 40 minut i zaczyna się od wrzucenia ryżu do osolonej, wrzącej wody.
2. W tym czasie sięgnijcie po gotowy mix sałat albo sami zmieszajcie swoje ulubione rodzaje. Jak by nie było, będziemy potrzebować 6 garści mieszanki liści. Umyte i osuszone wrzucicie do miski.
3. Winogrona pokrójcie na połówki w skórkach, a kiwi obierzcie i pokrójcie w kostkę – tak przygotowane owoce niech trafią do miski z sałatą. To dobry moment żeby wrzucić do niej także pestki granatu.
4. Nie obejdzie się też bez obrania melona. Przy okazji pozbądźcie się jego pestek i pokrójcie owoc w kostkę. Dorzucicie go do sałaty.
5. Ser feta przed krojeniem należy dobrze odsączyć, a dopiero potem pokroić w grubą kostkę. Sałatka z wędzonym łososiem powinna być soczysta, ale nie wodnista. OK, teraz śmiało możecie go dorzucać do reszty składników.
6. Czas wzbogacić sałatę kielkami i zielonym marynowanym pieprzem. Kielki, to obok łososia MOWI, jeden z cudów natury. Są niezwykle bogate w witaminy, a lista ich zbawiennych właściwości jest naprawdę imponująca.
7. Ryż pewnie jest już ugotowany, ale na tym nie koniec – przed dodaniem do sałaty musi ostygnąć. Łatwo przyspieszyć ten proces przelewając go zimną wodą. W międzyczasie możecie przejrzeć w Internecie aktualne trendy w dekorowaniu pisanek albo zająć się dressingiem do naszej sałaty.
8. Jeśli padło na dressing, to już mówimy jak go zrobić, będzie to naprawdę proste. W małym naczyniu dobrze wymieszajcie ze sobą: ocet winny, oliwę, musztardę dijon oraz płynny miód. I już.
9. Wszystkie składniki sałaty, wraz z ugotowanym i ostudzonym ryżem i dopiero co przygotowanym dressingiem, dokładnie mieszamy w misce.
10. Jeśli chodzi o łososia MOWI, to większość pracy wykonaliśmy już dla Was. Jest doskonały w smaku i naprawdę zdrowy. Podzielcie go jedynie na mniejsze kawałki i ułóżcie je na sałacie. Sałatka z wędzonym łososiem gotowa. Smacznego!