



Rissalat

Vi serverer rissalat sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

1 stk grøntsagsbouillon
50 g sorte ris
50 g brune ris
110 g gulerod (1 stor)
85 g persillerod (1 mellem)
60 g forårsløg (ca 3 stk)
20 g valnødder
50 g rosiner
3 spsk citronsaft
1 spsk balsamico
2 tsk olie
1 tsk sukker
Salt og peber

Fremgangsmåde

Kog risene i bouillon efter anvisning på pakken.

Hæld risene i en sigte, og lad dem afkøle og afdryppe.

Rens grøntsagerne.

Riv eller hak gulerødder og persillerod fint. Skær forårsløg i tynde ringe.

Rist nødderne ved 175 gr. i 6 minutter i ovn eller rist dem let på panden. Hak nødderne.

Bland det hele sammen, og tilføj rosiner til blandingen.

Pisk en dressing sammen af citronsaft, balsamico, olie, sukker og smag til med salt og peber.

Hæld den over salaten.

Salaten bliver bedre hvis den får lov til at trække en time eller mere.

Tip!

Brug gerne en rest ris fra dagen før.
Husk at køle risene hurtigt ned og
opbevare dem i køleskab.



Opskrift: Rissalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (83 g)
Energi	3856 kJ	779 kJ	643 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	26,9 g	5,44 g	4,49 g
Mættede fedtsyrer	2,15 g	0,43 g	0,36 g
Monoumættede fedtsyrer	3 g	0,6 g	0,5 g
Polyumættede fedtsyrer	9,97 g	2,01 g	1,66 g
Kulhydrat, tilgængelig	144 g	29,1 g	24 g
Sukkerarter	49,1 g	9,91 g	8,18 g
Kostfibre	14,8 g	3 g	2,47 g
Protein	17,6 g	3,55 g	2,93 g
Salt, NaCl	0,58 g	0,12 g	0,097 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g