

Rissalat med ristet kål og røget mørbrad

(2 personer)

Det skal du bruge:

1 dl fuldkornsrís (ca. 80 g)
vand, salt

Marinade:

2 spsk. æbleeddike
1 spsk. vand
1 spsk. olie
1 tsk. flydende honning
1 spsk. hakket persille

1 stor spsk. hasselnødder (ca. 15 g)
½ spidskål (ca. 400 g)
½ lille rødløg (ca. 30 g)
1 lille æble (ca. 100 g)
100 g røget mørbrad
¼ tsk. stødt spidskommen, kan udelades
salt, peber

Sådan gør du:

Kog risene efter anvisning på emballagen.
Bland ingredienserne til marinaden, og hæld den over de lune ris. Afkøl blandingen.
Hak nødderne groft, og rist dem. Tag dem af panden.
Snit kålen fint, og rist den i 3-4 min.
Tilsæt krydderier, tag kålen af panden, og afkøl.
Snit det halve rødløg fint, eller hak det.
Skær æblet i tynde både eller tern.
Skær mørbraden i tynde skiver.
Bland alle ingredienserne til salaten sammen.

Servering:

Server rissalaten som frokostret eller i madpakken. Spis evt. fuldkornsbrød til.

Variation:

Du kan erstatte mørbraden med røget ørred eller laks. Stegt kylling eller skinke er også lækker i salaten.
Fuldkornsbulgur eller speltkerner kan anvendes i stedet for ris.

Tip:

Tilsæt grøntsagsbouillon, når du koger risene. Så får de mere smag.

Pr. person:

Energi 1700 kJ/ 380 kcal
Fedt 13 g - Kulhydrat 46 g - Protein 20 g
Kulhydrat pr. 100 g 10 g

