GAZPACHO SALATASI

MALZEMELER

125 gr. pirinç
2 büyük domates (dilimler halinde doğranmış)
100 gr. Taze mantar
1/4 ince kesilmiş yeşil biber
1/4 ince şeritler halinde dilimlenmiş kırmızı biber
1 adet doğranmış yeşil soğan
1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
2 yemek kaşığı soya yağı
1 baş doğranmış sarımsak
1/4 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı tuz
İsteğe bağlı karabiber,
Marul yaprakları (süslemesi için)

HAZIRLANIŞI

Pirinci bir tencerede haşlayın ve suyunu süzün. Pirinç, domates, mantar, yeşil biber, soğan ve maydanozu büyük bir kaseye alın. Ayrı bir kabın içinde, yağ, sirke, sarımsak, kekik, tuz, kırmızı biber ve karabiberi karıştırın. Bu karışımı pirinç harcının üzerine ilave edin ve yavaşça harmanlayın. Marul yaprakları ile süsleyerek servis yapabilirsiniz.

(4 kişilik)

Her servis 169 kalori, 3 gr protein, 7 gr yağ, 24 gr karbonhidrat, 2 gr lif, 0 miligram kolesterol ve 226 miligram sodyum içerir.

© lezzetler.com tarif no:2169 • adı:GAZPACHO SALATASI • gönderen:nedimex • indirme tarihi:19.04.2024 - 22:29