



Hiszpańskie delicje

Ensalada de arroz czyli sałatka z ryżem na lato

Potrzebne składniki (danie dla 2 osób):

- 200 g ryżu długoziarnistego
- 150 g ugotowanej kukurydzy (może być z puszki)
- 1 jajko od szczęśliwej kury
- 1 awocado
- 1/2 cytryny
- 1 cebula
- 1 zielona papryka
- 1 czerwona papryka
- 60 g ogórków konserwowych
- 1 pomidor
- **4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin 100% – polecamy oliwę PICUAL**
- **1 łyżka octu – polecamy ocet winny**
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- szczypta soli do smaku

Przygotowanie:

1. Ugotuj jajko na twardo – zajmie Ci to 12 minut.
2. Pokrój awocado i polej go sokiem z cytryny – sok z cytryny sprawi, że awocado nie ściemnieje.
3. Posiekaj drobno cebulę.
4. Pokrój papryki w drobną kostkę.
5. Pokrój ogórki konserwowe w drobną kostkę.
6. Pokrój pomidora w kostkę.
7. Pokrojone warzywa włóż do lodówki.
8. Obierz jajko ze skorupki i pokrój w kostkę.
9. Postaw garnek na średnim ogniu, wlej oliwę, podgrzej i wrzuć ryż, aby się zarumienił. Nie zapomnij o szczypcie soli i o mieszaniu ryżu.
10. Dolej wody do ryżu, wymieszaj, przykryj garnek i podkręć na duży ogień. Kiedy woda zacznie wrzeć, przykręć na średni ogień. Zostaw na 10 minut, po upływie tego czasu sprawdź twardość ryżu, ryż powinien być już ugotowany.

11. Odcedź wodę i odstaw ryż przynajmniej na godzinę.
12. Przełóż ryż do dużej miski, dodaj odcedzonego tuńczyka, kukurydzę , jajko a także pokrojone uprzednio warzywa.
13. Dodaj soli, octu oraz oliwy. Odpowiednia proporcja powinna być następująca: 1 miarka octu na 4 miarki oliwy.
14. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki.
15. Włóż sałatkę z ryżem do lodówki na co najmniej dwie godziny.

Życzymy smacznego!