

Sałatka z brązowym ryżem, tuńczykiem i kukurydzą (szybka, zdrowa, bezglutenowa)



SŁODKIE NIEBO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

ryż brązowy	1 woreczek
tuńczyk kawałki w oleju	1
kukurydza w puszcze	1
majonez light	1-2 łyżki
jogurt naturalny	1 łyżka
musztarda	1 łyżeczka
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie. Po ugotowaniu wyjmujemy z woreczka i studzimy. Gdy ryż ostygnie dodajemy odsączonego tuńczyka, odsączoną kukurydzę. Wszystko razem mieszamy** i przyprawiamy solą i pieprzem.