

sałatka z groszku i bananów



TOMEK16



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Puszka groszku zielonego konserwowego	1 sztuka
ryż	20 dag
natka pietruszki posiekana	2 łyżka
oliwa	1/3 szklanki
soł, pieprz, sok z cytryny	
banan	2 sztuki
papryka czerwona	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

ryż ugotować odcedzić przepłukać zimną wodą groszek odcedzić z zalewy banany obrać paprykę umyć wykroić gniazda obrać ze skórki i pokroić w paseczki paprykę wymieszać z ryżem i groszkiem dodać oliwę i posiekaną natkę przyprawić do smaku solą pieprzem sokiem z cytryny gotową sałatkę wyłożyć na pół misek dookoła ułożyć plastry bananów skropione cytryną posypać natką pietruszki podawać jako dodatek do potraw