

Hrskava salata s piletinom i rižom

VRIJEME PRIPREME
< 60 min

BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

Za hrskavu rižu:

- 300 g kuhane riže
- 2 žlice K Plus maslinovog ulja
- 2 žlice soja sosa

Za salatu:

- 250 g Minute panirane piletine
- 250 g mini krastavca
- 1 srednja mrkva
- 1/2 crvenog luka
- 1 avokado
- sezam, za posipanje

Za umak:

- 60 g K Plus majoneze
- 60 g Aretos grčkog jogurta
- 60 g sweet chili umaka
- 1 žličica ljutog umaka
- sok 1 limete

Skeniraj za prikaz na web stranici



Kuhanu rižu rasporedite po plehu obloženom papirom za pečenje. Dodajte maslinovo ulje, soja sos pa dobro promiješajte kako bi se riža ravnomjerno obložila. Pecite u pećnici zagrijanoj na 200 °C oko 35 minuta, uz miješanje na pola pečenja, dok riža ne postane hrskava.

Piletinu pecite u pećnici na 200 °C oko 18 minuta, dok ne postane zlatna i hrskava, zatim narežite na manje komade.

Mini krastavce narežite na kolutiće, mrkvu na tanke trakice, crveni luk na tanke polumjesece, avokado na kockice. Sve povrće stavite u veliku zdjelu.

Za umak pomiješajte majonezu, grčki jogurt, sweet chili umak, ljuti umak i sok limete dok ne dobijete glatki umak.

U zdjelu s povrćem dodajte narezanu piletinu i hrskavu rižu, prelijte pripremljenim umakom te lagano promiješajte da se svi sastojci povežu. Na kraju pospite sezamom i odmah poslužite.