



## Дикий рис с манговым соусом и овощным салатом



### Ингредиенты

◦ Маслины без косточки	1/6 банки (50г)
◦ Цветная капуста	1/4 упаковки (100г)
◦ Карри	1 ч. л.
◦ Манго	1 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Помидоры	1 шт.
◦ Рис дикий	100 г
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Огурцы свежие	1 шт.
◦ Морковь свежая	1 шт.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Сок абрикосовый	50 мл
◦ Соль	по вкусу
◦ Карри	1 ч. л.
◦ Манго	1 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Помидоры	1 шт.
◦ Рис дикий	100 г
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Огурцы свежие	1 шт.
◦ Морковь свежая	1 шт.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Сок абрикосовый	50 мл
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



55 мин



2 порции



130 ккал

1. Разморозьте цветную капусту. Отварите рис. Манго очистите и измельчите в пюре или очень мелко нарежьте. <br>
2. Морковь очистите и нарежьте пластинами, луковицу — достаточно мелко. Цветную капусту разберите на более мелкие соцветия. <br>
3. Обжарьте лук в разогретом на сковороде оливковом масле, добавьте морковь, цветную капусту и тушите примерно 7 минут до готовности капусты. <br>
4. Влейте абрикосовый сок и добавьте пюре из манго. Посолите и поперчите по вкусу. <br>
5. Огурец нарежьте пластинами, помидор — дольками на 1/4 или 1/8, маслины — кружочками. <br>

6. В глубокую тарелку выложите рис, овощи и абрикосово-манговый соус. Украсьте помидором, огурцом и маслинами.



---

## Совет

Еще один способ сделать пюре из манго – натереть очищенный от кожуры плод на терке.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>