



Рыбный салат с кукурузой, красной фасолью и рисом



Фуд-стилист и фотограф Слава Поздняков

Ингредиенты

◦ Красная фасоль	3/4 банки (310г)
◦ Кукуруза сладкая в зернах	1 банка (340г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Шпинат	75 г
◦ Шнитт-лук	для украшения
◦ Тунец в с/с	1 банка
◦ Масло оливковое	по вкусу
◦ Болгарский перец	1 шт.
◦ Крабовые палочки	4 шт.
◦ Рис	150 г
◦ Соль	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Шпинат	75 г
◦ Шнитт-лук	для украшения
◦ Тунец в с/с	1 банка
◦ Масло оливковое	по вкусу
◦ Болгарский перец	1 шт.
◦ Крабовые палочки	4 шт.
◦ Рис	150 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



344 ккал

1. Слейте жидкость с кукурузы и красной фасоли. Красный перец порежьте кубиками.

2. В миске смешайте перец, кукурузу, фасоль, тунец и заправьте оливковым маслом. Добавьте соль и перец, аккуратно перемешайте.

3. Приготовьте рис по инструкции. Смажьте небольшой стакан оливковым маслом, положите рис в стакан, уплотните и переверните стакан с рисом "куличиком" в центр тарелки. Не снимайте пока стакан.

4. Вокруг стакана выложите овощи. Сверху присыпьте шпинатом и мелко нарезанными крабовыми палочками.

5. Шнитт-лук порежьте мелко.

6. Теперь освободите рис от стакана и украсьте его шнитт-луком.



Совет

Самый простой способ слить жидкость из банок – выложить их содержимое в сито или дуршлаг.

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