



Теплый салат из дикого риса с брокколи, авокадо и кедровыми орехами



Фуд-стилист и фотограф Слава Поздняков

Ингредиенты

° Капуста брокколи	1/2 упаковки (200г)
° Кинза	1 пучок
° Чеснок	1 зубчик
° Авокадо	1 шт.
° Горчица	1 ч. л.
° Рис дикий	200 г
° Перец чили	1 шт.
° Соус соевый	1 ст. л.
° Кленовый сироп	1 ст. л.
° Орехи кедровые	100 г
° Масло оливковое	1 ст. л.

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



286 ккал

1. Рис отварите до готовности. Брокколи разморозьте.

2. Кедровые орехи подсушите на сухой сковороде.

3. Авокадо разрежьте пополам и ломтиками вдоль. Перец чили, удалив семена, мелко порубите. Чеснок очистите и порежьте лепестками.

4. Сначала обжарьте на разогретом оливковом масле перец чили, добавьте брокколи и чеснок, перемешайте, влейте соевый соус, кленовый сироп и жарьте до готовности брокколи.

5. Выложите в сковороду рис, перемешайте, добавьте горчицу и кедровые орехи (оставьте немного для украшения) и еще раз все перемешайте. Слегка остудите.

6. Разложите салат в тарелки вместе с ломтиками авокадо, посыпьте оставшимися орехами и измельченной кинзой.



Совет

Замороженные овощи можно быстро разморозить в микроволновой печи, используя режим "Дефростация/разморозка"

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