



Grillezett zöldséges barnarizs saláta

Hozzávalók

- 1 tasak Grill zöldség fűszerkeverék
- 1 csomag barna rizs
- 2 db sárgarépa
- 1 db petrezselyemgyökér
- 1 db pasztinák
- 1 fej lilahagyma
- 4 ek olaj
- 1 csokor bazsalikom
- 1 csipet só

Elkészítés

1. Melegítsük elő a sütőt 200 fokra.
2. A zöldségeket tisztítsuk meg és vágjuk karikára (a hagymát nagyobb gerezdekre).
3. Szórjuk meg őket a grill zöldség fűszerkeverékkel, majd locsoljuk rájuk az olajat és sütőpapírral bélelt tepsiben 35–40 percig süssük őket.
4. Közben a rizst a címkén található utasítás szerint főzzük meg, csöpögtessük le.
5. A megpirult zöldségeket keverjük a rizshez és ízlés szerint sózzuk.
6. Az elkészült barnarizs salátát langyosan tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	45.76 g
Energia	339.11 kcal
Zsír	15.88 g
Fehérje	5.91 g
Telített zsírok	1.86 g

45 Perc

4 adag