2A

Frischer Reissalat mit Schinken, Gurke und Minze

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit mit einem kleinen Schneebesen Essig, Senf und Öl zu einer Vinaigrette aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette unter den noch lauwarmen Reis rühren und abkühlen lassen. Frühlingszwiebel, Tomatenwürfel und Gurke unter den Reis heben. Schinkenwürfel mit der Minze über den Reissalat streuen. Auf einem Teller servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g gekochter Schinken, in Würfeln
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] 1 EL grober Senf
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Frühlingszwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- [ ] 2 Tomaten, in Würfeln
- [ ] 2 Essiggurken, abgetropft und in kleine Würfel
- [ ] 6 Minzblätter, fein geschnitten

Nährwerte pro Person

Energie	**314 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**38 g**