PS. food & lifestyle

FASE 2A

Frisse rijstsalade met rode biet en radijsjes

25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**330 Kcal**
Koolhydraten	**18.7 g**
Eiwitten	**33.1 g**
Vet	**12.6 g**
Vezels	**8.8 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 100 g komkommer
- 4 cherrytomaatjes
- 4 radijsjes
- ½ gekookte rode biet
- ¼ rode ui
- 1 el olijfolie
- 1 el kappertjes
- 1 tl citroenrasp
- 1 tl citroensap
- 5 g verse munt
- 5 g verse peterselie
- 5 g verse basilicum
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat afkoelen. Snijd ondertussen de cherrytomaatjes in kwarten en de komkommer, radijsjes en rode biet in kleine stukjes. Snipper de ui en hak de munt, peterselie en basilicum fijn. Meng de rijst met de komkommer, cherrytomaatjes, radijsjes, rode biet, kappertjes en de ui. Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap en -rasp, peper en zout. Besprenkel de salade met de dressing en maak af met de groene kruiden.