



2A

Meat

## Frisse rijstsalade met ham, augurk en munt



Bereidingstijd  
25 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Klop intussen met een kleine garde azijn, mosterd en olie tot een vinaigrette en breng op smaak met zout en peper. Schep de vinaigrette door de nog lauwe rijst en laat afkoelen. Schep de lente-ui, tomatenblokjes en augurk door de rijst. Strooi de hamblokjes met de munt over de rijstsalade. Serveer op een bord.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g gekookte ham, in blokjes
- ☐ 1 el witte wijnazijn
- ☐ 1 el grove mosterd
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 lente-uitje, in dunne ringen gesneden
- ☐ 2 tomaten, in blokjes
- ☐ 2 zure augurken, uitgelekt en in kleine blokjes
- ☐ 6 blaadjes munt, fijngesneden

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 314 kcal |
| Koolhydraten | 12 g     |
| Vet          | 12 g     |
| Eiwit        | 38 g     |