

# Sałatka z ryżem, jajkiem, kurczakiem i warzywami



Autor: **Kasiek189**  
Przepisów: **284** Ocena: **2562**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



ZDROWO-I-AKTYWNIE.PL

Kasiek189 | Smaker

## Składniki:

- 1 brokuł lub opakowanie (450 g) mrożonych różyczek
- 6 rzodkiewek
- 1 papryka (u mnie czerwona)
- 4 jaja na twardo
- 100 g kurczaka wędzonego
- 150 g ryżu (u mnie brązowy)
- sos: -5 łyżek jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki musztardy
- odrobina miodu
- pietruszka posiekana, sól, pieprz wedle uznania

## Sposób przygotowania:

- 1 Ryż gotujemy
- 2 Brokuł (jeżeli mrożony, gotujemy do miękkości), świeży blanszujemy i kroimy różyczki na pół.
- 3 Kurczaka, rzodkiew, paprykę, jaja kroimy w kostkę.
- 4 Przygotowujemy sos i zalewamy nim sałatkę. Wszystko dokładnie wymieszać.

## Twoje notatki do przepisu: