

Diät Salat Rezepte

Reis Schinken Salat

Gattung: Diät, Kalt, Reis, Salat, Schinken

120 g	Reis	4	Essl. Zitronensaft
	-Rohgewicht		Salz
4	Paprikaschote (ca. 150 g)		Pfeffer
1/2 Liter	Fleischbrühe		Flüssigsüsstoff
200 g	Kochschinken	4	Bund Petersilie
4	Teel. Joghurt-Salatcreme		

Reis in Brühe 15-20 Min. garen, abkühlen lassen. Schinken würfeln. Paprikaschote putzen, waschen, in Streifen schneiden.

Beides mit dem Reis mischen. Soße aus Joghurt-Salatcreme, Zitronensaft und Gewürzen rühren und darüber geben. Den Salat mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: ca. 300 kcal

