



PUNASE RIISI JA KINOJA SALAT

Retsept: Mari-Liis Tammik, Miam Catering

Valmistamine

Kuumuta õli ning prae sibulad kuldpruuniks, maitsesta soola ja pipraga. Kastme valmistamiseks pressi ühe apelsini mahl, lisa poole sidruni mahl, apelsinikoor, pipar, mesi, küüslauk ning tšilliõli. Sega kausis eelnevalt keedetud punane riis, kinoa, praetud sibul, apelsinisektorid, pistaatsiapähklid. Lisa kaste ning sega läbi. Serveeri oblikalehtede ning värskes peterselliga. Pigista peale värskes laimi mahl. Punane riis on Hiinas sajandeid kasvatatud metsik riisisort, millele tänapäeval omistatakse tugevat kolesterooli alandavat toimet. Kui riisi valmistada pakil oleva juhendi järgi ehk 25 minutit hautada, jääb see sõmer. Maitsest meenutab punane riis kergelt nii pähklit kui ka metsamarjamoosi.

- 200 g Veski Mati Punane riis, keedetud
- 100 g kinoa, keedetud
- 1 apelsin
- Peotäis pistaatsiapähklid
- Peotäis oblikalehed
- Värskes petersell
- 2 punane sibul
- sool, pipar
- 2 spl õli
- Kaste:
- 1 apelsin
- ½ sidrun
- 1 tl riivitud apelsinikoor
- 1 tl mesi või agaavisiirup
- pipar, sool
- 1 küüslauguküüs
- 1 spl tšilliõli