

Салат из дикого риса с уткой



Ингредиенты

1 стакан готовой смеси длиннозерного и дикого риса
мед
яйцо – 1 шт
соль, перец
200 г консервированного ананаса
1 небольшой апельсин
1 ст. л. зернистой горчицы
1 утиная грудка
4 стебля сельдерея
оливковое масло – 0,5 стакана
50 г кешью

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шаг 1

Утиную грудку обжарить под грилем по 7–10 мин. с каждой стороны; дать остыть и нарезать полосками.

Шаг 2

Сельдерей нарезать тонкими ломтиками, ананас – кусочками.

Шаг 3

Приготовить заправку: с апельсина стереть цедру и выжать сок, смешать их с горчицей и медом. Добавить взбитое яйцо. Продолжая взбивать смесь, тонкой струйкой влить масло.

Шаг 4

Смешать рис, сельдерей, ананас и утку, заправить получившимся соусом. Орехи поджарить на сухой сковороде, порубить и посыпать ими салат.