Salade surprise au riz long grain
RECETTE

Salade surprise au riz long grain



TEMPS	25 min
INGRÉDIENTS	9 produits
QUANTITÉS	4 portions

Laissez-vous surprendre avec cette salade surprise au riz long grain. L'association du riz, des tomates, des girolles et de la feta lui donne un goût divin !

INGRÉDIENTS

- 200 g de riz Long Grain Ben’s Original™
- 4 grosses tomates
- 1 gousse d’ail
- 1/2 oignon haché
- 80g de girolles ou chanterelles
- Feta
- 1/2 cuillère à soupe de beurre
- 1 œuf entier
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz par absorption (200g de riz et 1/2 litre d’eau), en ajoutant dans l’eau de cuisson la pulpe de tomate et les gousses d’ail finement hachées.
2. Faites sauter l’oignon émincé dans une poêle avec le beurre. Ajoutez les girolles coupées, et poursuivez la cuisson jusqu’à complète absorption de l’eau. Assaisonnez.
3. Hors du feu, mélangez les champignons avec le riz.
4. Ajoutez les oeufs et bien mélanger (attention à ne pas mélanger tous les ingrédients à trop haute température, les oeufs risqueraient de ne plus tenir la farce).
5. Lavez les tomates et évidez-les. Ajoutez le mélange dans les tomates en incorporant des dés de feta.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 157kcal 665kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 34g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,8g
- Protéines 3,3g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Facile, Végétarien , Cuisinons en famille, Riz Long Grain, Riz Long Grain 10 minutes

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates

Temps

30 min

Ingrédients

13 produits



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits



Riz Arc en ciel

Temps

30 min

Ingrédients

7 produits

Source URL: *https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/salade-surprise-riz-long-grain*