2A Vlees

Frisse rijstsalade met ham, augurk en munt

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Klop intussen met een kleine garde azijn, mosterd en olie tot een vinaigrette en breng op smaak met zout en peper. Schep de vinaigrette door de nog lauwe rijst en laat afkoelen. Schep de lente-ui, tomatenblokjes en augurk door de rijst. Strooi de hamblokjes met de munt over de rijstsalade. Serveer op een bord.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g gekookte ham, in blokjes
- [ ] 1 el witte wijnazijn
- [ ] 1 el grove mosterd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 lente-uitje, in dunne ringen gesneden
- [ ] 2 tomaten, in blokjes
- [ ] 2 zure augurken, uitgelekt en in kleine blokjes
- [ ] 6 blaadjes munt, fijngesneden

Voedingswaarden per persoon

Energie	**314 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**38 g**