Nah&Frisch



riomare.at Professional

Thunfisch -Reissalat

Hauptspeise Fischgerichte Reisgerichte Salate

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin kochen. Während der Reis kocht, die Karotten schälen, längs halbieren und dann in dünne Scheiben schneiden, die Kirschtomaten und Artischocken halbieren, den Mozzarella in Würfel schneiden, die getrockneten Tomaten klein hacken und alles zusammen in eine Schüssel geben.

Den gekochten Reis abgießen, unter einen Wasserstrahl halten, damit er abkühlt und dann zu den anderen Zutaten geben. Den Thunfisch gut abtropfen, dabei das Öl auffangen.

Den Salat mit dem Olivenöl des Thunfischs, etwas Salz und Pfeffer würzen, vorsichtig umrühren und zuletzt den zerkleinerten Thunfisch hinzufügen.

Zutaten

- 1 Dose Rio Mare Thunfisch in Olivenöl
- 250 g Parboiled-Reis
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl
- 100 g Artischocken in Öl
- 200 g Mozzarella
- 2 Karotten
- 40 g natives Olivenöl extra
- TL Oregano
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf