

Groen gele salade

Groen gele salade. Naast diverse “gewone” **salades** kan een rijstsalade natuurlijk niet ontbreken. Niet alle soorten rijst zijn geschikt voor salades maar de zilvervlies rijst is in mijn ogen een perfecte rijst hiervoor. Het plakt niet, heeft een stevige korrel (wordt dus niet zompig) en extra voordeel, deze rijst heeft door z'n vliesje extra vezels. Dit zorgt er dan weer voor dat deze koolhydraten langzamer in je lichaam worden opgenomen en dat is dan weer heel fijn voor je bloedsuikerspiegel.

Voor 2 personen (als maaltijdsalade)

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 100 gram zilvervlies rijst
- 1 blik mais (zonder suiker) = ongeveer 300 gram
- 250 gram sperziebonen
- Sap van 1 citroen
- 2 flinke eetlepels verse peterselie fijngehakt
- 1/2 theelepel zout
- Flinke draai vers gemalen peper

Bereiding groen gele salade

Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat deze koud worden.

Kook de sperziebonen beetgaar (diepvries sperziebonen zijn prima!) en laat ook deze koud worden.

Giet de maïskorrels af.

Meng de rijst, maï en sperziebonen goed door elkaar en voeg de peterselie, zout, peper en wat citroensap toe.

Een lekkere eenvoudige groen gele salade voor warme dagen.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
340	3,4	0,9	10	62	8	1