

Hideg, gazdag tonhalas rizottó saláta

Hozzávalók: **Elkészítési idő:** 15-20 perc (+ kb. 20 perc rizs elkészítése)

- hideg, másnapos főtt rizs (kb. 400-500 gr)
- kevés olívaolajú
- 1 lecesegetett tonhalkonzerv
- 1 fej lilahagyma, megsóva (amit hagyunk állni, hogy puhuljon!)
- néhány szem olajbogyó (zöld, fekete)
- 1-1 kis darab apróra vágott kaliforniai paprika (zöld, piros, sárga)
- ízlés szerint grillezett és / vagy elősütött, kihűlt cukkini, gomba, szárított paradicsom

PÁC:

- só, friss bors, cukor
- balsamecet
- bazsalikom, kevés oregáno vagy majoránna

Elkészítés:

A hozzávalókat először szép sorban összevágjuk, felkockázzuk, felesíkozzuk. A vágásnál arra ügyeljünk, hogy kb. hasonló méretűek legyenek a felhasznált anyagok, hiszen így lesz esztétikailag is szép az ételünk. A sütésre, grillezésre, párolásra szoruló zöldségeket csepp olívaolajon megpároljuk, ügyelve arra, hogy még szép színűek és picit roppanósak maradjanak a zöldségek.

Az olajbogyókat is felkarikázzuk, a tonhalat lecesegetjük, majd a hozzávalókat egymás után - finom mozdulatokkal – összekeverjük az előző napról maradt, vagy frissen főzött rizzsel, ezután némileg lehűtjük. Az arányokkal aszerint bányhatunk, ki hogy szereti például a sült paprikát, vagy az olajbogyót, tehetünk bele akár többet, vagy kevesebbet. Amikor az alapanyagokat összekevertük, akkor végül ráöntjük a „páclevet” is, amivel a legjobb ízhatás eléréséig még hagyjuk állni a hűtőben néhány órát, már ha van hozzá türelmünk. Ha nem, azonnal is fogyasztható!

**Jó étvágyat!
(Köszönet
a Chefparade
Főzőiskolának!)**

