

Tajlanda salato



<p>Por 10 personoj Ingrediencoj</p> <p>Akvo por Rizo+lentoj 500 mL (malvarma) Karoto 200 g ĉina brasiko aŭ blanka brasiko 200 g celerio aŭ rafanetoj sekvante la sezono 200g Granoj por rosti 40 g Rizo 200 g koralaj lentoj 60 g</p> <p>ALIAJ : ŝinko, fromaĝo, tomato ...</p> <p>Saŭco Sunfloro aŭ kolza oleo 30 ml rizvinagro 10 mL sojsaŭco 10 ml Zingibro, grajnoj salo pipro</p>	<p>1- Lavu la lentojn ĝis la akvo fluas klara. Lavu rizon aparte same. Kuiru rizon + lentojn en kaserolo : aldonu malvarman, nesalan akvon (kvanto x 1,5). Kovru kaj baku 20 minutojn. Disgrajnigu la granojn kiam estas varmaj. Aldonu iom da sojsaŭco, kaj iom da salo.</p> <p>2 - Lavu kaj senŝeligu la legomojn. Raspu la karotojn en pecoj (per man-raspilo, uzante la plej grandaj truoj). Tranĉu la brasikojn. Metu 1 supkuleron da oleo en la wok aŭ en kaserolo por kuiru "à la suée" kun grajnoj kaj raspita zingibro. Kovru kaj kuiru 2 min. Aldonu karotojn kaj brasikon. Salu. Kuiru 4-5 min. Aldonu pipron. Malvarmigu.</p> <p>3-miksu rizo-lentojn kaj legomojn. Aldonu ŝinkon. Preparu saŭcon kun la restata oleo kaj la rizvinagro. Lasu ĝin en fridujo antaŭ ol surtabligi. Servu la saŭcon aparte.</p>
--	---

BAZO de salato kun legomoj kaj cerealoj (cerealajoj), grajnoj kiel lentoj, kikeroj ktp.

Por 6 personoj

- kuiraj cerealoj kiel rizo, milio, fagopiro, kvinoo : 80 à 100 g
- kuiritaj lentoj : 20 à 30 g g
- kuiritaj legomoj « à la suée » : karotoj, poreoj, brasiko, kukurbo200 à 300 g
- Kruda legomoj kiel tomatoj, rafanetoj, brasiko ..100 à 150g
- saŭco

salade thaïlandaise

Ingrédients	pour 5 personnes	X 2 pour 10 personnes
- Eau	200 ml	
- Carotte	100 g	
- Chou chinois	100 g	
- céleri ou radis o tomates (suivant saison)	100 g	
- graines à roussir, sel, poivre, gingembre frais		20 g

Graines

- Riz semi complet	100 g
- Lentille corail	30 g (1/3 du riz)

Sauce

- Huile de tournesol bio	60 mL
- Vinaigre de riz	30 mL
- Sauce soja	20 mL

Sel, poivre

Laver soigneusement les lentilles corail jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Laver séparément le riz.

Égoutter bien.

Mettre le riz+lentilles dans une casserole et ajouter 1,5 fois le volume en eau froide NON salée.

Cuire 20 min à couvert.

Égrener.

Ajouter un peu de sauce de soja, du sel.

Laver et éplucher les légumes.

Râper les carottes grossièrement à la râpe.

Découper les choux. Mettre 1 cuillère à soupe d'huile dans un wok avec des graines et le gingembre râpé.

Faire cuire.

Ajouter les carottes et les choux.

Saler.

Cuire 4/5 min.

Ajouter le poivre.

Faire refroidir.

Mélanger les céréales et les légumes.

Ajouter le jambon.

Préparer une sauce vinaigrette avec le reste d'huile et le vinaigre de riz.

Servir à part.