



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Sałatka hawajska

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: około 1270 g sałatki


W 100 g sałatki:

Wartość energetyczna	173 kcal
Węglowodany	14 g
- W tym cukry	4 g
Białko	7 g
Tłuszcze	10 g

Dieta: bezglutenowa

### Składniki

<input type="radio"/> ugotowany biały ryż	300 g
<input type="radio"/> kukurydza konserwowa	250 g
<input type="radio"/> chuda szynka w plasterkach	150 g
<input type="radio"/> ananas z puszki	250 g
<input type="radio"/> ser żółty	120 g
<input type="radio"/> majonez	100 g
<input type="radio"/> jogurt naturalny	100 g
<input type="radio"/> sól i pieprz	po pół łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

## Sałatka hawajska

### ▼ Krok 1: Ugotuj ryż

Ugotuj 300 gramów ryżu. Aby otrzymać taką ilość potrzebujesz 100 gramów ryżu suchego. Ryż ugotuj do miękkości w osolonej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ugotowany ryż odłóż do przestudzenia.

*Porada:* Ryż można zastąpić drobnym makaronem.

### ▼ Krok 2: Pokrój ser i szynkę

Około 120 gramów ulubionego żółtego sera w kostce pokrój na małe kawałki. Ser można też zetrzeć na dużych oczkach. Jeśli masz ser w plasterkach, to kroisz go w kwadraciki. 150 gramów chudej szynki pokój tak samo, jak ser - w zależności od tego, czy jest w kostce, czy w plasterkach.



### ▼ Krok 3: Przygotuj kukurydzę i ananasa

Około 250 gramów kukurydzy konserwowej odsącz z zalewy (niecała spora puszka). 250 gramów ananasa z puszki w krążkach podkrój na mniejsze kawałki (miałam 8 krążków).

### ▼ Krok 4: Dodaj resztę składników

Do przestudzonego ryżu dodaj przygotowane składniki. Na koniec dorzuć jeszcze po 100 gramów ulubionego majonezu oraz kremowego jogurtu naturalnego i po pół łyżeczki soli i świeżo mielonego pieprzu.

*Porada:* Do sałatki można też dodać około 100-150 gramów selera konserwowego oraz jeden filet z kurczaka pokrojony w kostkę i usmażony dokładnie tak samo jak w przepisie na sałatkę z winogronami i kurczakiem.

### ▼ Krok 5: Wymieszaj i podawaj

Całość dokładnie wymieszaj i sprawdź smak sałatki. W razie potrzeby dodaj więcej przypraw lub innych składników. Z podanej ilości składników otrzymasz około 1270 gramów sałatki hawajskiej z ryżem. Można ją przygotować z jednodniowym wyprzedzeniem i trzymać w lodówce w naczyniu z zamknięciem.

Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

