

# Frisse rijstsalade met ham, augurk en munt

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de rijst ca. 20 minuten in gezouten water. Klop intussen met een kleine garde azijn, mosterd en olie tot een vinaigrette en breng op smaak met zout en peper. Giet de rijst af en schep de vinaigrette door de nog lauwe rijst en laat afkoelen. Schep de lente-ui, tomatenblokjes en augurk door de rijst. Verdeel de hamblokjes en de munt over de rijstsalade. Serveer op een bord.

*Tip:  
vervang de ham  
door gerookte  
kipfilet*

## Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 40-50 g gekookte ham, in blokjes
- 1 el witte wijnazijn
- 1 el grove mosterd
- 1 el olijfolie
- 1 lente-uitje, in dunne ringen gesneden
- 2 tomaten, in blokjes
- 2 zure augurken, uitgelekt en in kleine blokjes
- 6 blaadjes munt, fijngesneden
- Zout



KCAL

314

EIWITTEN

38 g

KOOL-  
HYDRATEN

12,1 g

VETTEN

12,5 g

FASE 2A