

Σαλάτα με άγριο ρύζι, σιτάρι και μανταρίνι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

- φρέσκο θυμάρι 4 κλωνάρια
- 960 ml ζωμό λαχανικών (4 φλ.τσ.)
- Αλάτι κατά βούληση
- 200 γρ. ρύζι άγριο
- 200 γρ. σιτάρι
- 4 μανταρίνια
- 60 ml. ελαιόλαδο
- 120 ml χυμό πορτοκάλι
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο ή 2 φρέσκο ψιλοκομμένα
- Χρόνος Προετοιμασίας
- 45'
- Βαθμός Δυσκολίας
- Εύκολη
- Αριθμός ατόμων

- 8 άτομα

Βάζουμε τη μισή ποσότητα του θυμαριού, τη μισή ποσότητα του ζωμού και 1 φλ.τσ. νερό σε μια κατσαρόλα να βράσουν σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το αλάτι και το ρύζι και χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία. Κλείνουμε την κατσαρόλα με το καπάκι της και αφήνουμε τα υλικά να βράσουν για 40-45 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Αφαιρούμε το θυμάρι και στραγγίζουμε το ρύζι αν χρειάζεται. Αφήνουμε το ρύζι να κρυώσει.

Στο μεταξύ σε μια άλλη κατσαρόλα βάζουμε το υπόλοιπο θυμάρι, τον υπόλοιπο ζωμό και 1μιση φλ.τσ. νερό να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 35-40 λεπτά.

Καθαρίζουμε τα μανταρίνια και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια.

Σε ένα μπόλ αναμιγνύουμε το χυμό του πορτοκαλιού με το λάδι.

Βάζουμε σε ένα μπόλ σερβιρίσματος το ρύζι, το σιτάρι, τα κρεμμύδια και τα μανταρίνια. Ανακατεύουμε τα υλικά μας. Περιχύνουμε με τη βινεγκρέτ πορτοκαλιού, ανακατεύουμε ξανά και σερβίρουμε.

Πηγή: cookbox.com.cy