



Σαλάτα με αγριόρυζο και χαλούμι

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**80'**Χρόνος
Ψησίματος**2-4**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Σε μία **κατσαρόλα** βράζουμε το αγριόρυζο (ή το μείγμα) σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή (περίπου 45 λεπτά).
- Το αφαιρούμε από τη φωτιά, στραγγίζουμε με σουρωτήρι, ξεπλένουμε με κρύο νερό για περίπου 30'' και στη συνέχεια στραγγίζουμε για ακόμη μία φορά.
- Παράλληλα, σε ένα μεγάλο **ταψί** τοποθετούμε ένα φύλλο λαδόκολας.
- Προσθέτουμε τις γλυκοπατάτες και τις πιπεριές και πασπαλίζουμε με το κύμινο και 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε για 30 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα. Προσθέτουμε τους ηλιόσπορους και ψήνουμε για άλλα 3-4 λεπτά ακόμα.
- Μόλις είναι έτοιμα, αφαιρούμε από τον φούρνο και τα τοποθετούμε σε ένα μεγάλο **μπολ**.
- Προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμύδι, τον μαϊντανό και το ρύζι. Αφήνουμε για λίγο στην άκρη.
- Σε ένα μικρό μπολάκι βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το ξύσμα και τον χυμό από το πορτοκάλι και ανακατεύουμε.
- Περιχύνουμε το μείγμα στο μεγάλο μπολ και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε το χαλούμι και από τις δύο πλευρές για 1-2 λεπτά.
- Το **κόβουμε** σε φέτες και προσθέτουμε στο μπολ με τη σαλάτα μας.

Συστατικά

- 150 γρ. αγριόρυζο ή μείγμα ρυζιού με αγριόρυζο
- 500 γρ. γλυκοπατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους 1.5 εκ.
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια 2 εκ.
- 1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια 2 εκ.
- 2 κ.γ. κύμινο
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ηλιόσπορους
- 2 κ.σ. φρέσκο κρεμμύδι, τα κλωνάρια μόνο
- 2 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- Ξύσμα και χυμό από ½ πορτοκάλι
- 150 γρ. χαλούμι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

551 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	9.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	55.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	40%	45%	21%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
12%	34%	25%	22%