

Das benötigen Sie:

1/2 Tasse	Cashew's
1/2 Tasse	Rosinen
2 Tassen	gekochter Reis (1 Tasse ungekocht, z. B. Basmati oder Thai-Reis unklebrig)
5 - 6	Champignons
1 Tasse	Bohnensprossen
3	Selleriestangen
3	Frühlingszwiebeln
1	Broccoli

Dressing:

1/2 Tasse	Öl (Sonnenblumenöl oder ein Öl ohne Eigengeschmack)
1/2 Tasse	brauner Zucker
1/4 Tasse	Soya Sauce
1	Saft einer Zitrone
1	gepresste Knoblauchzehe

## Kanadischer Reissalat

- 1 Rosinen in frischem Wasser ca. 1/2 Std. einweichen, abgießen
- 2 Reis kochen und in einem Sieb gut ausspülen (dadurch wird er körniger und kühlt ab).
- 3 Champignons in Scheiben schneiden. Sellerie in dünne Scheiben sowie Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- 4 Broccoli ca. 3 - 4 Minuten in Salzwasser kochen - anschließend blanchieren. Es kommen nur die Broccoliröschen in den Salat!
- 5 Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- 6 Dressing in einem separaten Gefäß anmischen, kurz vor dem Essen nochmals gut durchrühren um den Zucker aufzulösen und erst kurz vor dem servieren zum Salat geben.

