KIKKOMAN

Orez Prăjit cu Ou, Pui și Legume

Timp total **15 min.** **10 min.** timp de preparare **5 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.198 kJ / 525 kcal

Grăsimi: **15 g** Proteine: **29 g**
Carbohidrați: **58 g**

INGREDIENT

2 Porții

3 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
0,5 lingură	miere
0,5 linguriță	ghimbir ras
0,5	cățel de usturoi, tocat fin
200 g	piept de pui
1 lingură	ulei vegetal
0,5	morcov
0,5	ardei roșu
0,5	broccoli
0,5	ceapă
100 g	orez
0,5 linguriță	turmeric
1	ou
1 lingură	ceapă verde tocată

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

2 lingură Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **0,5 lingură** miere - **0,5 linguriță** ghimbir ras - **0,5** cățel de usturoi, tocat fin - **200 g** piept de pui - **1 lingură** ulei vegetal - **0,5** morcov - **0,5** ardei roșu - **0,5** broccoli - **0,5** ceapă

Într-un bol, amestecă 2 linguri de Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, mierea, usturoiul tocat fin și ghimbirul ras. Omogenizează bine ingredientele pentru a obține marinada.

Taie pieptul de pui în cuburi și amestecă-l cu marinada. Încinge uleiul vegetal într-o tigaie sau wok și gătește puiul timp de aproximativ 3 minute, până începe să se rumenească. Transferă-l într-un bol și păstrează-l deoparte.

Taie ceapa cubulețe, morcovul în bastonașe subțiri, ardeiul roșu în fâșii și desparte broccoli în buchețele mici. În aceeași tigaie, sotează legumele până devin ușor fragede, dar își păstrează textura crocantă.

Pasul 2

100 g orez - **0,5 linguriță** turmeric - **1** ou - **1 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **1 lingură** ceapă verde tocată

Adaugă orezul fiert, puiul și turmericul peste legume. Gătește totul împreună, amestecând constant, până când orezul este bine încălzit.

Sparge oul direct în tigaie și amestecă energic până când acesta se gătește și formează fâșii fine printre ingredientele preparatului.

La final, adaugă 1 lingură de Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, amestecă bine și presară deasupra ceapa verde tocată.

Servește imediat, cât este fierbinte, pentru a te

bucura de toate aromele și texturile acestui preparat clasic inspirat din bucătăria asiatică.