KIKKOMAN

Orez Prăjit cu Ou

Timp total **30 min.** **20 min.** timp de preparare **10 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.233 kJ / 533 kcal

Grăsimi: **36,50 g** Proteine: **12,80 g**
Carbohidrați: **35,20 g**

INGREDIENTE

2 Porții

1	ardei chili roșu mic, tocat fin
1	morcov, tăiat cubulețe
1	ceapă albă, tăiată cubulețe
0,5 o legătură	de ceapă verde, feliată fin
2	ouă, bătute
1	cățel de usturoi, tocat fin
15 g	ghimbir proaspăt, tocat fin
200 g	orez basmati fiert și răcit (sau orez rămas de la masa anterioară)
5 lingură	ulei pentru prăjit
2 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
1 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
2	fire de ceapă verde, feliate fin
3	frunzele de la 3 fire de coriandru proaspăt

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

Încinge 1 lingură de ulei într-un wok și călește rapid ardeiul chili tocat. Scoate-l din wok și păstrează-l deoparte.

Pasul 2

Adaugă încă 1 lingură de ulei peste grăsimea rămasă și călește morcovul și ceapa până se înmoaie ușor. Adaugă ceapa verde și mai gătește pentru scurt timp. Scoate toate legumele din wok și pune-le deoparte.

Pasul 3

Curăță sau șterge wok-ul.

Pasul 4

Încinge 1 lingură de ulei și gătește ouăle bătute, amestecând ușor până se coagulează și formează bucăți fragede. Scoate ouăle din wok și curăță din nou vasul.

Pasul 5

În uleiul rămas, călește ghimbirul și usturoiul până devin aromate. Adaugă orezul fiert și răcit și prăjește-l, amestecând constant, până se încălzește și începe să se separe frumos.

Pasul 6

Adaugă legumele călite și amestecă rapid.

Încorporează ouăle și asezonează preparatul cu Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural și Ulei de Susan Prăjit Kikkoman.

Pasul 7

Presară deasupra ceapa verde, frunzele de coriandru și ardeiul chili călit anterior, apoi servește imediat.