KIKKOMAN

Ryż smażony z jajkiem

Czas ogółem **30 min** **20 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.233 kJ / 533 kcal

Tłuszcz: **36,5 g** Białko: **12,8 g**
Węglowodany: **35,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	mała czerwona papryczka chili, drobno pokrojona
1	marchewka pokrojona w kostkę
1	biała cebula pokrojona w kostkę
0,5 pęczek	drobno posiekanej dymki
2	roztrzepane jajka
1	ząbek czosnku w drobnej kostce
15 g	świeżego imbiru w drobnej kostce
200 g	ugotowanego, schłodzonego ryżu basmati (lub resztki ryżu z ostatniego posiłku)
5 łyżki	oleju do smażenia
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Do przybrania:

2	drobno pokrojone dymki
3	listki z 3 łodyżek kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Papryczkę chili podsmaż na 1 łyżce rozgrzanego oleju w woku – a potem ją wyjmij.

Krok 2

Dodaj marchewkę i cebulę z 1 łyżką oleju do pozostałego ze smażenia tłuszczu i również usmaż. Dodaj cebulę dymkę, podsmaż i wyjmij wszystko z woka.

Krok 3

Wyczyść lub wytrzyj wok.

Krok 4

Jajka usmaż w woku na 1 łyżce gorącego oleju. Wyłóż i ponownie oczyść wok.

Krok 5

Na pozostałym rozgrzanym oleju podsmaż imbir i czosnek. Dodaj ryż i usmaż.

Krok 6

Dodaj smażone warzywa i znów krótko je podsmaż. Zmieszaj z jajkiem i dopraw wszystko sosem sojowym Kikkoman i olejem sezamowym Kikkoman.

Krok 7

Smażony ryż podaj posypany dymką, kolendrą i olejem z chili.