

Sałatka ryżowa z cukinią i jajkiem

Czas ogółem **25 min** 10 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.052 kJ / 490 kcal

Tłuszcz: **24 g** Białko: **22 g**
Węglowodany: **45 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	ryżu jaśminowego
1 łyżka	oleju roślinnego
1	cukinia
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżeczka	wędzonej papryki
2	jajka
2 łyżki	jogurtu naturalnego
100 g	kukurydzy z puszki
1	czerwona cebula
0,5 łyżeczki	pieprzu
1 łyżka	posiekanej cebuli dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g ryżu jaśminowego - **1 łyżka** oleju roślinnego - **1** cukinia - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** wędzonej papryki
Ugotuj ryż jaśminowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cukinię pokrój i podsmażaj na oleju z Sosem sojowym Kikkoman i wędzoną papryką przez 3 minuty. Odstaw.

Krok 2

2 jajka - **2 łyżki** jogurtu naturalnego - **0,5 łyżeczki** wędzonej papryki - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **100 g** kukurydzy z puszki - **1** czerwona cebula
Usmaż jajka na tej samej patelni, co cukinię. Wymieszaj jogurt z wędzoną papryką i Sosem sojowym Kikkoman. Obierz i posiekaj cebulę. Do pudełka na lunch nałóż warstwami $\frac{1}{4}$ ugotowanego ryżu, następnie $\frac{1}{2}$ podsmażonej cukinii, $\frac{1}{2}$ kukurydzy i $\frac{1}{2}$ cebuli, a następnie znowu $\frac{1}{4}$ ryżu. Nałóż łyżką połowę dressingu. Zrób to samo z drugim pudełkiem.

Krok 3

0,5 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** pieprzu - **1 łyżka** posiekanej cebuli dymki
Smażone jajka ułóż w pudełkach na wierzchu. Oprósź pieprzem, skrop Sosem sojowym Kikkoman i posyp posiekaną dymką.