

Smażony ryż z jajkiem, kurczakiem i warzywami

Czas ogółem **15 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.198 kJ / 525 kcal

Tłuszcz: **15 g** Białko: **29 g**

Węglowodany: **58 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżki	miodu
0,5 łyżeczki	startego imbiru
0,5	ząbka czosnku, drobno posiekany
200 g	filetu z kurczaka
1 łyżka	oleju roślinnego
0,5	marchewki
0,5	czerwonej papryki
0,5	główki brokuła
0,5	cebuli
100 g	ryżu
0,5 łyżeczki	kurkumy
1	jajko
1 łyżka	posiekanej cebuli dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżki** miodu - **0,5 łyżeczki** startego imbiru - **0,5** czosnku, drobno posiekany - **200 g** marynowanego filetu z kurczaka - **1 łyżka** oleju roślinnego - **0,5** marchewki - **0,5** czerwonej papryki - **0,5** główki brokuła - **0,5** cebuli
Wlej Sos sojowy Kikkoman do miski. Dodaj miód, posiekany czosnek i starty imbir. Dobrze wymieszaj. Kurczaka pokrój w kostkę i wrzuć do marynaty. Kurczaka podsmażaj na oleju przez 3 minuty, a następnie przełóż do miski. Pokrój cebulę w kostkę, marchewkę w drobne słupki, paprykę w paski, a brokuła podziel na różyczki. Na tej samej patelni podsmaż pokrojone warzywa.

Krok 2

100 g ryżu - **0,5 łyżeczki** kurkumy - **1** jajko - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** posiekanej cebuli dymki
Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelnię dodaj ryż, kurczaka i kurkumę. Smaż, aż ryż się podgrzeje. Wbij jajko i mieszaj, aż się zetnie. Skrop Sosem sojowym Kikkoman i posyp posiekaną dymką.