

RYŻ SMAŻONY

„Robię ten ryż najczęściej jak mam w lodówce resztki warzyw. Mimo, że wydaje się bardzo prosty to smakuje obłędnie i to jeden z naszych ulubionych obiadów.”

SKŁADNIKI:

- 200 g ryżu parboiled
- ¼ główki kapusty włoskiej lub 1/3 pekińskiej
- 2 marchewki
- 1/3 pora
- 1 szklanka fasolki szparagowej (u mnie mrożona)
- 1 łyżeczka suszonego imbiru lub 1 cm świeżego
- 1 płaska łyżeczka czosnku lub 2 ząbki świeżego
- ½ łyżeczki kurkumy
- Kilka łyżek sosu sojowego
- 3 jajka
- Olej
- Dwie łyżeczki sezamu



PRZYGOTOWANE:

- Ryż ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Marchewkę obierz i zetrzej na tarce na dużych oczkach. Pora posiekaj w mniejsze kawałki, podobnie poszatkuj kapustę. Na woku lub dużej patelni wlej 1 łyżkę oleju. Wybij jajka, posól i szybko zamieszaj tworząc omleta. Nie dotykaj, niech się przypiecze z jednej strony, następnie złóż omlet na pół, aby dopieść się w środku i zdejmij z ognia.
- Następnie na tą samą patelnię wlej 1-2 łyżki oleju i wrzuć warzywa czyli marchew, por, fasolkę i kapustę. Podsmażaj, dodaj sos sojowy, imbir, czosnek. Gdy warzywa zmiękną dodaj ryż i podsmażaj razem przez chwilę, przypraw kurkumą i większą ilością sosu sojowego. Wyłącz ogień, dodaj posiekany omlet i posyp sezamem.