

# Fried rice med ägg och grönsaker

Total tid **30 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):  
**2.233 kJ / 533 kcal**

Fett: **36,5 g** Protein: **12,8 g**  
Kolhydrater: **35,2 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

- 1** liten röd chilipeppar,  
finhackad
- 1** morot, i kuber
- 1** silverlök, i kuber
- 0,5 knippe** vårlök, fint skivad
- 2** ägg, vispade
- 1** vitlöksklyfta, finhackad
- 15 g** ingefära, finhackad
- 200 g** kokt, svalt basmatiris  
(eller rester av ris från en  
tidigare måltid)
- 5 msk** stekolja
- 2 msk** Kikkoman naturligt  
bryggd sojasås
- 1 msk** Kikkoman rostad  
sesamolja
- För garnering:**
- 2** vårlökar, fint skivade
- 3** stjälkar koriander, plocka  
av bladen

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Stek chilipeppar i 1 msk het olja i en wokpanna och ta bort.

### Steg 2

Tillsätt morot och lök med 1 msk olja och stek.  
Tillsätt vårlök, fräs och ta bort allt.

### Steg 3

Rengör eller torka ur pannan.

### Steg 4

Stek uppvispade ägg i 1 msk het olja i wokpannan,  
ta bort och rengör wokpannan igen.

### Steg 5

Stek ingefära och vitlök i den resterande oljan.  
Tillsätt riset och stek.

### Steg 6

Tillsätt de stekta grönsakerna och stek snabbt.  
Vänd ner ägget och krydda allt med Kikkoman  
sojasås och Kikkoman sesamolja.

### Steg 7

Garnera med vårlök, koriander och chiliolja och servera.