

Kryddigt stekt ris med ägg, grönsaker & harissa

Total tid **25 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.428 kJ / 580 kcal

Fett: **14 g** Protein: **21 g**

Kolhydrater: **90 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

450 g	förkokt ris
1	lök
3	vitlöksklyftor
3 cm	färsk ingefära
1	morot
100 g	broccoli
0,5	röd paprika
0,5 knippe	salladslök
100 g	frysta gröna ärtor
1 tsk	harissapasta
150 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
2	ägg
	Olja för matlagning (t.ex. raps)

Garnering:

0,5	citron eller lime (skuren i skivor)
------------	-------------------------------------

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär löken i tunna strimlor. Hacka vitlöken och finhacka eller riv ingefäran. Skala moroten och skär den i tärningar eller tändstickor. Dela broccolin i små buketter. Tärna paprikan. Hacka salladslöken. Skölj sedan de frysta gröna ärtorna med varmt vatten för att de ska tina.

Steg 2

Tillagning i wokpanna:

Hetta upp woken och tillsätt lite olja. Tillsätt den skivade löken, vitlöken och ingefäran. Stek en kort stund tills det doftar. Tillsätt alla grönsaker utom salladslöken och fräs i ca 1 minut. Knäck i äggen och fräs hela tiden tills de är helt genomstekta. Tillsätt riset och blanda noga. Tillsätt till sist Kikkoman sojasås, harissapasta och salladslök. Blanda väl och servera.

ELLER:

Tillagning i en stekpanna:

Hetta upp lite matolja i pannan. Knäck äggen i pannan och rör ihop dem. Låt stå en stund tills undersidan av äggen börjar stelna, rör sedan snabbt om allt och dela i mindre bitar. Stek kort på andra sidan och ta ur pannan.

Steg 3

Tillagning i wokpanna:

Servera med en skiva citron eller lime.

ELLER:

Tillagning i en stekpanna:

I samma panna, lägg i löken och fräs kort tills den mjuknar. Tillsätt resterande grönsaker (förutom salladslöken), vitlöken och ingefäran. Fräs allt kort på hög värme. Tillsätt riset och äggen och stek i ytterligare 2-3 minuter. Tillsätt slutligen Kikkoman sojasås, harissapasta och salladslök. Blanda väl och servera strax efter.

Servera med en skiva citron eller lime.