

Жареный рис

25 минут 6 порций

Вам понадобится

- 1 столовая ложка растительного масла
- ½ стакана нарезанного лука
- 1 зубчик чеснока
- 3 стакана замороженного зеленого горошка и моркови (предварительно разморозьте)
- 3 стакана сваренного риса
- 1/4 чайной ложки соли
- Перец по вкусу
- 4 яйца
- 2 столовые ложки соевого соуса



Приготовление

- На сковороду налейте растительное масло и готовьте лук и чеснок в течение одной минуты, потом добавьте зеленый горошек и морковь.
- Добавьте рис, соевый соус, соль, перец и готовьте на среднем огне 5-10 минут.
- Переместите рис и овощи в другую посуду и отложите. В освободившейся сковороде жарьте слегка взбитые яйца интенсивно перемешивая. Когда яйца готовы, верните рис в сковородку.
- Подавайте сразу по готовности.
- Это блюдо также можно приготовить с жареной курицей или говядиной.

Источник Texas A&M AgriLife Extension Service

Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION