



Riz frit aux légumes

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

22 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 342; protéines 10 g; M.G. 11 g; glucides 50 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 56 mg; sodium 400 mg

Vous aimeriez servir du riz frit en à-côté? Préparez-le vous-même en suivant cette recette qui n'a rien à envier à celles des buffets chinois!

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de riz au jasmin
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 branche de céleri
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 3 oeufs battus (facultatif)
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce sriracha
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 3 oignons verts émincés

Préparation

- 1 À l'aide d'une passoire fine, rincer le riz à l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égoutter et déposer le riz dans une casserole.
- 2 Verser le bouillon, puis porter à ébullition à feu moyen. Couvrir et cuire de 18 à 20 minutes.
- 3 Couper en dés l'oignon, la carotte, le poivron et le céleri.
- 4 Dans un wok ou dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé pendant 2 à 3 minutes en remuant. Réserver les oeufs dans une assiette.
- 5 Dans le wok, ajouter le reste de l'huile et cuire les légumes de 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter l'ail, la sauce sriracha et le riz cuit. Chauffer de 1 à 2 minutes à feu moyen-élevé en remuant.
- 7 Incorporer les oeufs cuits, les oignons verts et les oignons verts.



- ✓ incorporer la sauce soya, les oeufs cuits et les oignons verts.



AD

invented by Impactify