Nasi goreng z wieprzowiny

To danie kuchni indonezyjskiej przyrządzane ze smażonej metodą stir-fry wieprzowiny, ryżu, warzyw, krewetek i paseczków omletu doskonale nadaje się na kolację, podane z sałatą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 l wywaru drobiowego
450 g długoziarnistego ryżu
2 łyżki oleju słonecznikowego
1 cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
3 marchewki, pokrojone w drobną kostkę
2 chude steki z szynki wieprzowej bez kości, okrojone z tłuszczu i pokrojone w kostkę, (łącznie ok. 340 g)
150 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1 łyżeczka łagodnego chili w proszku
1/2 łyżeczki kurkumy
150 g mrożonego groszku
3 łyżki keczupu

2 łyżki jasnego sosu sojowego
4 cebulki dymki, pokrojone
100 g gotowanych krewetek, obranych

Omlet
1 duże jajko
odrobina sosu sojowego
1 łyżeczka oleju słonecznikowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Doprowadzić wywar do wrzenia w dużym rondlu, dodać ryż i gotować 10–12 minut, aż trochę zmięknie i wchłonie większość płynu. Zdjąć rondel z ognia, przykryć i odstawić.

2) Rozgrzać mocno wok lub patelnię o grubym dnie. Wlać olej i rozprowadzić po całej powierzchni. Wrzucić cebulę, czosnek i marchewkę. Smażyć metodą stir-fry 5 minut, aż cebula się zeszkli.

3) Wrzucić wieprzowinę do woka i smażyć metodą stir-fry 3 minuty. Dodać pieczarki i smażyć 2 minuty. Wsypać chili w proszku i kurkumę. Smażyć jeszcze 1–2 minuty, cały czas mieszając, a następnie dodać groszek, keczup i sos sojowy.

4) Stopniowo dodawać do woka ugotowany ryż, mieszając, żeby połączyć i rozgrzać składniki. Dodać cebulkę dymkę i krewetki. Zdjąć z ognia i ustawić w cieple.

5) Przygotować omlet. W małej misce ubić jajko z sosem sojowym i łyżką wody. Rozgrzać olej na patelni o średnicy około 18 cm, wlać jajko i smażyć, aż się lekko zetnie. Przełożyć na deskę, zwinąć w rulon i pokroić w plasterki.

6) Wyłożyć mięso i ryż z dodatkami na podgrzane talerze. Ułożyć na wierzchu paseczki omletu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 502 kcal, 32 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 77 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock