Ryż smażony z szynką

W przepisie można użyć ryżu aromatycznego, na przykład basmati, japoński czy jaśminowy, zawiera naturalne substancje, które zapewniają mu ciekawy aromat i smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

4 i 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek
2 jajka, roztrzepane
1/2 cebuli, posiekanej
1 łodyga selera naciowego, posiekana
340 g ugotowanego długo ziarnistego ryżu
250 g gotowanej szynki, pokrojonej w kostkę
3/4 szklanki mrożonego zielonego groszku
3/4 szklanki mrożonej kukurydzy
1 łyżka sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 2 i1/4 łyżeczki oliwy na patelni. Wlać jajka, a

kiedy omlet lekko się zetnie, podnieść jego krawędzie, żeby nie ścięta masa jajeczna spłynęła na dno. Przełożyć omlet na talerz.

2) Rozgrzać resztę oliwy na tej samej patelni. Podsmażyć cebulę i selera naciowego. Zmniejszyć ogień. Wrzucić ryż i szynkę. Podgrzać. Dodać groszek i kukurydzę. Ponownie podgrzać.

3) Pokroić omlet na małe kawałki. Dodać do ryżu, delikatnie wymieszać. Polać sosem sojowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 260 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 107 mg cholesterolu, 784 mg sodu, 28 g węglowodanów, 2 g błonnika, 14 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock