Smażony ryż z krewetkami

Przepis umożliwia wykorzystanie gotowanego ryżu z poprzedniego dnia. Krewetki można zastąpić pokrojonym w kostkę udkiem kurczaka, bez kości i skóry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 jajka, lekko ubite
2 łyżeczki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1 łyżka oleju arachidowego
3 plastry boczku bez skóry, pokrojone w kostkę
100 g surowych krewetek, obranych
6 puszka kukurydzy
250 g mrożonego groszku, rozmrożonego
2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
2 łyżeczki sosu sojowego ketjap manis
2 łyżeczki sosu ostrygowego
2 cebulki dymki, pokrojone
2 limonki, pokrojone w ćwiartki

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztrzepać w misce jajko z sosem sojowym o obniżonej zawartości soli. Rozgrzać olej w gorącym woku na dość dużym ogniu. Wlać jajko i wykonać wokiem kilka okrężnych ruchów, aby rozlało się po całym dnie. Smażyć minutę, aż omlet lekko się zetnie. Zsunąć go na deskę do krojenia, zwinąć i cienko pokroić.

2) Wrzucić do gorącego woka boczek i smażyć 2–3 minuty, aż będzie chrupiący. Dodać krewetki i smażyć jeszcze 2 minuty, do momentu gdy się pozwijają i uzyskają różowy kolor.

3) Wrzucić kukurydzę i smażyć minutę. Dodać groszek, a po minucie ryż oraz sosy sojowy ketjap manis i ostrygowy. Starannie wymieszać. Smażyć jeszcze chwilę, aż ryż będzie gorący.

4) Dodać cebulkę dymkę, wymieszać, ułożyć na wierzchu limonkę i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 681 kcal, 39 g białka, 23 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 79 g węglowodanów (17 g cukrów), 4 g błonnika, 1942 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock