

Mausteinen paistettu riisi kasviksilla

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.428 kJ / 580 kcal

Rasva: **14 g** Proteiini: **21 g**
Hiilihydraatit: **90 g**

AINEKSET

2 annosta

450 g	keitettyä riisiä
1	sipuli
3	valkosipulinkynttä
3 cm	tuoretta inkivääriä
1	porkkana
100 g	parsakaalia
0,5	punainen paprika
0,5 nippu	kevätsipulia
100 g	pakasteherneitä
1 tl	harissa-tahnaa
150 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
2	kananmunaa
	Ruokaöljyä paistamiseen (esim. rypsiöljyä)
Koristeluun:	
0,5	sitruuna tai limetti (siivutettuna)

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa sipuli ohuiksi suikaleiksi. Silppua valkosipulia ja silppua tai raasta inkivääri. Kuori porkkana ja leikkaa se kuutioiksi tai tulitikuiksi. Jaa parsakaali pieniin nuppuihin. Kuutioi paprika. Silppua kevätsipuli. Huuhdo pakasteherneitä lämpimällä vedellä, jotta ne sulavat.

Vaihe 2

Kuumenna wokkipannu ja lisää hiukan öljyä. Lisää sipuli, valkosipuli ja inkivääri. Paista hetki, kunnes ainekset alkavat tuoksua. Lisää kaikki kasvikset paitsi kevätsipuli ja paista n. 1 minuutti. Riko kananmunat pannuun ja kypsennä ne jatkuvasti sekoittaen. Lisää riisi ja sekoita hyvin. Lisää lopuksi Kikkomanin soijakastike, harissa-tahna ja kevätsipuli. Sekoita hyvin ja tarjoile.

Vaihe 3

Koristele annos sitruunan tai limetin viipaleella.