

Spicy wokrett med egg, stekt ris, grønnsaker og harissa

total tid **25 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.428 kJ / 580 kcal

Fett: **14 g** Protein: **21 g**
Karbohydrater: **90 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

450 g	forkokt ris
1	løk
3	hvitløksfedd
3 cm	fersk ingefær
1	gulrot
100 g	brokkoli
0,5	rød paprika
0,5 bunt	vårløk
100 g	frosne grønne erter
1 ts	harissapaste
1,5 dl	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus</u>
2	egg
	Matolje (f.eks. rapsolje)
Garnityr:	
0,5	sitron eller lime (skåret i skiver)

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær løken i tynne strimler. Hakk hvitløken, og finhakk eller rasp ingefæren. Skrell gulroten og skjær den i terninger eller fyrstikktynne staver. Del brokkolien i små buketter. Skjær paprikaen i terninger. Hakk vårløken. Skyll de frosne ertene i varmt vann for å tine dem.

Steg 2

Varm opp wokpannen og tilsett litt olje. Tilsett løkskiver, hvitløk og ingefær. Wokk kort til det begynner å dufte. Tilsett alle grønnsakene unntatt vårløken, og wokk i ca. 1 minutt. Knekk eggene og rør om konstant til de er gjennomstekt. Tilsett risen og bland alt grundig. Til slutt tilsetter du Kikkoman Soyasaus, harissapaste og vårløk. Rør godt om og server.

Steg 3

Server med en skive citron eller lime.