

Stekt ris med egg

total tid **30 min.** 20 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.233 kJ / 533 kcal

Fett: **36,5 g** Protein: **12,8 g**
Karbohydrater: **35,2 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

- 1** olje til steking, f.eks. olivenolje eller rapsolje
- 1** finhakket liten rød chili
- 1** gulrot i terninger
- 0,5 bunt** løk i terninger
- 2** finhakket bunt vårløk
- 1** sammenpiskede egg
- 15 g** finhakket fedd hvitløk
- 200 g** finhakket ingefær
- 5 ss** kokt, avkjølt basmatiris
- 2 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)
- 1 ss** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)
- Til topping:**
- 2** finhakket vårløk
- 3** Koriander

TILBEREDNING

Steg 1

Stek chili i 1 ss varm olje i en wokpanne eller stekepanne, og sett til side.

Steg 2

Ha gulrot og løk med 1 ss olje i pannen og stek raskt. Tilsett vårløk, stek raskt og sett alt til side.

Steg 3

Tørk stekepannen ren.

Steg 4

Stek eggene raskt i 1 ss varm olje, og sett til side.

Steg 5

Stek ingefær og hvitløk i den varme oljen. Tilsett ris og stek.

Steg 6

Tilsett de stekte grønnsakene og stek kort. Fold inn egget og smak til med [Kikkoman Soyasaus](#) og [Kikkoman Sesamolje](#). Tilsett de stekte grønnsakene og stek kort. Fold inn egget og smak til med [Kikkoman Soyasaus](#) og [Kikkoman Sesamolje](#).