

ТЕПАНЬЯКИ РИС С КРЕВЕТКАМИ И КАЛЬМАРАМИ



 35 минут

 120 ккал; БЖУ 10/3/3 (на 100 г)

 460 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте морепродукты

Ингредиенты:

креветки, кольца кальмара,
соевый соус, кунжутное масло,
рис, перец, шампиньоны, лук,
чеснок, яйца, кунжут.

КЛАССИК-МЕНЮ



1

Рис промойте под холодной проточной водой, залейте водой на 1,5 см выше уровня крупы и варите под закрытой крышкой 15 минут.



2

Креветки разрежьте вдоль, овощи нарежьте мелкими кубиками, чеснок мелко порубите, шампиньоны - ломтиками.



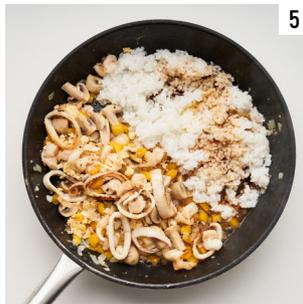
3

На разогретой с растительным маслом сковороде обжарьте чеснок 30 секунд, добавьте морепродукты, обжарьте 1 минуту, добавьте овощи, шампиньоны и обжарьте 2 минуты помешивая.



4

Сдвиньте морепродукты с овощами в сторону, разбейте яйца, обжарьте 2 минуты разбивая яйца лопаткой, перемешайте с овощами.



5

Добавьте на сковороду рис, соевый соус и кунжутное масло. Перемешайте и прогрейте все 1 минуту.



6

Подавайте тепленьки рис с креветками и кальмарами к столу, посыпав кунжутом.