

ТЕПАНЬЯКИ РИС С ЛОСОСЕМ



 35 минут

 140 ккал; БЖУ 9/4/15 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте филе лосося, горошек

Ингредиенты:

филе лосося, рис, морковь, перец, горошек с/м, чеснок, имбирь, соус соевый, масло кунжутное, яйцо.



1

Рис промойте под холодной проточной водой. Залейте 250 мл воды и варите 13-15 минут на слабом нагреве, под закрытой крышкой.



2

У лосося удалите кожу, нарежьте небольшим кубиком. Морковь очистите и нарежьте мелким кубиком. Перец нарежьте средним кубиком, чеснок, имбирь почистите и мелко порубите.



3

На разогретой сковороде с 2 ст.л. растительного масла обжарьте морковь, имбирь и чеснок 2 минуты. Добавьте лосось, перец и горошек, обжарьте 2-3 минуты, помешивая.



4

Сдвиньте овощи с лососем в сторону и разбейте яйца. Перемешивая лопаткой, обжарьте 1.5 минуты. В рис добавьте соевый соус и кунжутное масло. Добавьте рис на сковороду, все хорошо перемешайте.



5

подавайте тепленьки рис с лососем к столу.