

ТЕПАН РИС С КУРИЦЕЙ



 40 минут

 162 ккал; БЖУ 9/5/19 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте куриное бедро, горох

Ингредиенты:

куриное бедро, рис, перец, морковь, соевый соус, устричный соус, кунжутное масло, яйцо, горох с/м, зелень.



1 Куриное бедро и перец нарежьте ломтиками. Морковь нарежьте кубиком.



2 Сварите рис. Хорошо промойте, залейте холодной водой на 2 см выше уровня риса, доведите до кипения, варите на слабом нагреве с закрытой крышкой 15 минут. Не снимая крышки, дайте рису настояться 10 минут. Добавьте в рис кунжутное масло.



3 На хорошо разогретой с растительным маслом сковороде обжарьте курицу по 2 минуты с каждой стороны, снимите мясо на салфетку, дайте салфеткам впитать лишнее масло.



4 То же проделайте с перцем и морковью: обжарьте на этой же сковороде и выложите на салфетку.



5 В сковороду влейте немного масла, разбейте яйца, мешайте 10 секунд, добавьте горошек, курицу, перец, устричный и соевый соус, бульон, перемешайте и прогрейте 3 минуты. Потом добавьте рис, размешанный с кунжутным маслом, все перемешайте и прогрейте еще 2 минуты.



6 Подавайте тепан рис, украсив петрушкой.