Riz frit à l'indonésienne
RECETTE

Riz frit à l'indonésienne



TEMPS	20m
INGRÉDIENTS	10 articles
DONNE	4 portions

Visitez l'Indonésie, sans quitter la cuisine. Combinez des oignons en dés, des carottes tranchées et des poivrons avec du riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sambal aux chilis de marque BEN'S ORIGINAL(MC). Garnissez le tout d'un œuf frit et servez.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette
Choisir des options
☐ Envoyer une liste d’épicerie par courriel
Envoyer une liste d’épicerie par courriel
☐ Envoyer une recette par courriel
Envoyer une recette par courriel
Adresse électronique
Adresse électronique
CAPTCHA
This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.
Soumettre

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sambal aux chilis de marque BEN'S ORIGINAL(MC)

- 2 c. à thé (10 mL) huile de canola
- ¼ tasse (60 mL) oignon, coupé en dés
- ½ tasse (125 mL) carotte, tranchée
- ¼ tasse (60 mL) poivron, coupé en dés
- 2 tasses (500 mL) germes de haricot
- 1 tasse (250 mL) chou nappa, tranché
- 1 c. à table (15 mL) sirop d’érable
- 1 c. à table (15 mL) eau
- 4 œufs

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon (ou un wok), chauffer l’huile à feu moyen-vif. Ajouter l’oignon et le faire sauter 1 minute. Ajouter la carotte et la faire sauter 1 minute. Ajouter le poivron et le faire sauter 2 minutes. Ajouter les germes de haricot et le chou et les faire sauter de 1 à 2 minutes.
2. Ajouter le riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sambal aux chilis de marque BEN'S ORIGINAL(MC), le sirop d’érable et l’eau; poursuivre la cuisson, en remuant, jusqu’à ce que le tout soit bien chaud, environ 3 minutes. Répartir dans 4 bols.
3. Ajouter les œufs dans le poêlon (ajouter de l’huile au besoin). Cuire jusqu’au degré désiré et garnir chaque bol d’un œuf frit. Bon appétit!

REMARQUES AU SUJET DE LA RECETTE

- Ajoutez du bœuf, du poulet, de la dinde ou du porc hachés.
- Ajoutez des crevettes cuites.
- Utilisez un mélange de salade de chou au lieu de la carotte, des germes de haricot et du chou nappa.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 306
- Glucides (g) 45 g
- Fibres (g) 4 g
- Protéines (g) 13 g
- Matières grasses (g) 10 g
- Sodium (mg) 329 mg
- Sucres (g) 6 g

CATÉGORIES :

Légumes / Végétarien, Moins de 20 minutes, Riz prêt à chauffer

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Salade de riz au jasmin et d'ananas à la thaïlandaise

Temps de cuisson

10m

Ingrédients

10 articles



Riz frit au porc et aux crevettes

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles



Riz frit au poulet

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles

Source URL: *https://ca.bensoriginal.com/recipes/indonesian-fried-rice*