Riz frit au porc et aux crevettes
RECETTE

Riz frit au porc et aux crevettes

<?xml version="1.0"?>
TEMPS
40m
INGRÉDIENTS
9 articles
DONNE
4 portions
Offrez un traitement VIP au riz frit thaïlandais traditionnel avec quelques succulentes améliorations, comme du porc rôti assaisonné et des petites crevettes, le tout combiné avec des oignons verts, des œufs et des carottes. Tout simplement le meilleur.
PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)
- <?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?> Email (opens in new window)

Utilisez l’icône de courriel pour envoyer la liste d’épicerie et la recette à votre adresse électronique.
<?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.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 mL) riz de marque BEN’S ORIGINAL(MC) CONVERTED(MD)
- 2 c. à table (30 mL) huile de canola
- ½ tasse (125 mL) carotte, hachée
- 1 œuf, légèrement battu
- ¾ tasse (175 mL) restes de rôti de porc, coupé en petits cubes
- ½ tasse (125 mL) petites crevettes, cuites
- ½ tasse (125 mL) petits pois surgelés, décongelés
- 2 c. à table (30 mL) oignons verts, hachés
- 2 c. à table (30 mL) sauce soja

PRÉPARATION

1. 1
   Préparer le riz en suivant le mode d’emploi sur l’emballage.
2. 2
   Dans un poêlon ou un wok, chauffer 1 c. à table (15 mL) d’huile à feu moyen-vif et faire sauter la carotte environ 4 minutes ou jusqu’à ce qu’elle commence à ramollir. Pousser la carotte le long de la paroi du poêlon. Ajouter le reste de l’huile et cuire l’œuf, en remuant, pendant 30 secondes ou jusqu’à ce qu’il soit cuit. Incorporer la carotte à l’œuf. Ajouter le riz, le porc, les crevettes, les petits pois, les oignons verts et la sauce soja. Faire sauter environ 5 minutes ou jusqu’à ce que le tout soit bien chaud.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 330
- Glucides (g) 45 g
- Fibres (g) 1 g
- Protéines (g) 16 g
- Matières grasses (g) 10 g

CATÉGORIES :

Fruits de mer, Porc, Plus de 20 minutes, Riz sec nature

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI

Riz frit au poulet

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles

VOIR LES DÉTAILS

Riz frit au poulet rehaussé d'une touche d'ananas

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

14 articles

VOIR LES DÉTAILS

Porc à la sauce hoisin et au miel avec riz au jasmin

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

13 articles

VOIR LES DÉTAILS

Source URL: *https://ca.bensoriginal.com/recipes/pork-and-shrimp-fried-rice*