Stegte ris (fried rice)

SÆSON: Hele året **TIL:** 4 pers. **TID:** 30 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Stegte ris

2 dl ris eller 400 g kogte ris

1 løg

2 fed hvidløg

500 g grøntsager f.eks. gulerødder, edamamebønner, broccoli, pastinak, peberfrugt, majs, porre, forårsløg, asparges, spidskål, grønkål eller champignon.

4 æg

4 spsk soya

Olie til stegning

Evt. østerssauce/teriyakisauce

Tilsmagning

Salt og peber

Soya

Evt. østerssauce

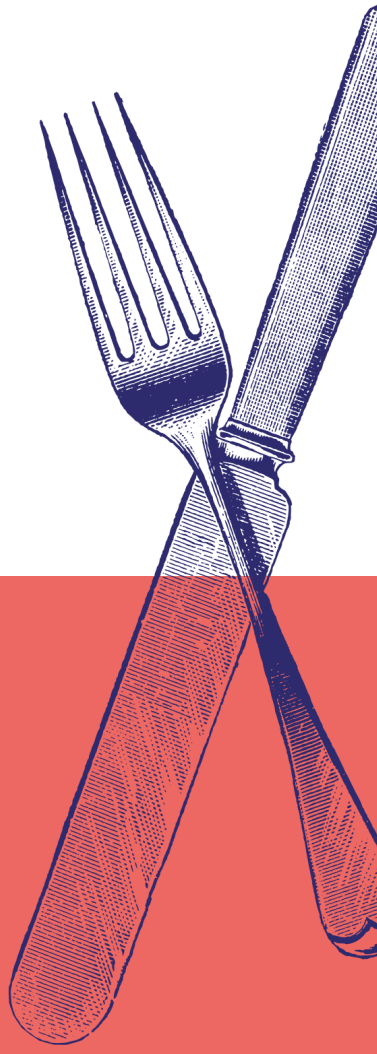
SÅDAN GØR DU:

Stegte ris

1. Kog risene hvis du ikke har nogle kolde ris.
2. Ordn grøntsagerne. Skær dem fint ud i små tern og strimler.
3. Tag en stor pande og hæld ca. 3 spsk olie på. Steg grøntsagerne til de får farve og bliver bløde.
4. Skrab grøntsagerne over i den ene side af panden og slå æggene ud på panden. Rør rundt i æggene til det er ved at være røræg.
5. Kom risene på panden. Er klistret, skil dem ad.
6. Kom soya og evt. østerssauce og teriyakisauce på.

Tilsmagning

1. Smag til med salt, peber og soya og evt. østerssauce og teriyaki.



TIPS OG TRICKS

- Stegte ris er genialt til at få brugt nogle af dine rester. Har du en rest salat eller noget kød som f.eks. fiskefileter eller noget kylling så kom det på panden.
- Rist sesam på en tør pande til de er gyldne og drys over retten eller vend dem i dine stegte ris.
- Et drys frisk chili eller hakket koriander på toppen smager super lækkert.