



Άγριο ρύζι στο τηγάνι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 200 γρ. άγριο ρύζι
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. μανιτάρια πορτομπέλο
- 8 καρότα, baby
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. σάλτσα σόγιας
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- πιπέρι
- 1 κ.σ. σουσάμι, για σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

138 Θερμίδες (kcal)	2.3 Λιπαρά (γρ.)	0.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	3%	3%	9%
3.9 Σάκχαρα (γρ.)	4.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
4%	10%	14%	17%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε το ρύζι, το νερό και τον κύβο λαχανικών σε μία [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά.
- Σιγοβράζουμε για 40 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.
- Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει το ρύζι.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα [γούοκ](#).
- Κόβουμε τα μανιτάρια σε φέτες πάχους 1 εκ. και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Προσθέτουμε τα καρότα ολόκληρα.
- [Ψιλοκόβουμε](#) το κρεμμύδι και κόβουμε το σκόρδο σε λεπτές φέτες.
- Τα ρίχνουμε στο γούοκ με τα μανιτάρια και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν ελαφρά.
- Σβήνουμε με τη σάλτσα σόγιας, προσθέτουμε το άγριο ρύζι και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
- Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα ανακατεύουμε και αυτά.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και σερβίρουμε ζεστό με πιπέρι και σουσάμι.