



Τηγανητό ρύζι από κουνουπίδι

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε** το κουνουπίδι σε μπουκετάκια και το περνάμε από το πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια λίγο λίγο μέχρι να τριφτεί και να μοιάζει με κόκκους ρυζιού.
- Κόβουμε τα καρότα στα 4 κατά μήκος και στη συνέχεια τα κόβουμε σε μικρές φετούλες 0,5 εκ.
- Κόβουμε την πιπεριά σε κυβάκια 0,5 εκ.
- Ψιλοκόβουμε τα σκόρδα και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα **γούοκ** ή σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Ρίχνουμε πρώτα την πιπεριά, τα καρότα και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε το σκόρδο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό.
- Προσθέτουμε το κουνουπίδι, τον αρακά και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά με τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύοντας με μία ξύλινη **κουτάλα**.
- Σβήνουμε με τη σάλτσα σόγιας και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά ακόμα.
- **Καθαρίζουμε τις γαρίδες** τα κελύφη και το έντερο κρατώντας το κεφάλι και την ουρά.
- Ρίχνουμε τις γαρίδες στο γούοκ και καπακώνουμε.
- Αφήνουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να ψηθούν οι γαρίδες από τους ατμούς.
- Προσθέτουμε το σησαμέλαιο, το πιπέρι και λίγο αλάτι αν χρειαστεί.
- Σερβίρουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Συστατικά

- 1 κουνουπίδι
- 3 καρότα
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 2 σκ. σκόρδο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. αρακά
- 150-200 γρ. σάλτσα σόγιας
- 10 γαρίδες Νο 0
- 1 κ.σ. σησαμέλαιο
- πιπέρι
- αλάτι, προαιρετικά

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

397 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	19%	11%	8%
9.9 Σάκχαρα (γρ.)	46.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	6.5 Αλάτι (γρ.)
11%	92%	32%	108%