



# Τηγανητό ρύζι

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα **γούοκ** σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε το καρότο σε μικρά κυβάκια, το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες, το φρέσκο κρεμμυδάκι σε ροδέλες και ψιλοκόβουμε το σκόρδο.
- Σοτάρουμε το καρότο, το κρεμμύδι και το σκόρδο για 3-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- Σπάμε προσεκτικά το αυγό μέσα στο γουόκ και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα μέχρι να διαλυθεί, για 1-2 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον αρακά, το ρύζι, το φρέσκο κρεμμυδάκι, και ανακατεύουμε με την κουτάλα, για ακόμα 1-2 λεπτά.
- Σβήνουμε με τη σόγια σος, προσθέτουμε το πιπέρι, και ανακατεύουμε.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 καρότο
- 1 κρεμμύδι
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 αυγό
- 100 γρ. αρακά, κτψ
- 200 γρ. ρύζι καρολίνα, μαγειρεμένο, που έχει περισσέψει
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

168 Θερμίδες (kcal)	4.9 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	7%	5%	9%
5.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
6%	12%	13%	12%