



Orez cu ou și legume în stil chinezesc

Pași: 8

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

450 g	orez basmati	5	ouă
4 linguri	ulei de floarea soarelui	2 linguri	ulei de susan
5 linguri	sos de soia	2 linguri	oțet de orez
1	ceapă mare	250 g	mazăre congelată
100 g	porumb fiert	100 g	morcov fiert
1 lingura	semințe de susan		busuioc japonez sau coriandru proaspăt

Mod de preparare

Acest orez cu ou și legume este preparat în stil cantonez, aromatizat cu ulei de susan, sos de soia și busuioc japonez.

Dacă îți dorești cele mai bune ingrediente pentru rețeta de orez prăjit cu ou și legume, nu uita să-ți iei [cardul Selgros](#), care acum se eliberează și persoanelor fizice. Îl poți obține completând formularul din aplicație sau îl poți solicita la birourile de informații clienți din magazine.

Pasul 1. Fierbe orezul într-o oală mare cu apă clocotită, timp de 10 minute, apoi scurge-l și clătește-l cu apă rece.

Pasul 2. Pune-l într-un bol și lasă-l la frigider măcar o oră.

Pasul 3. Într-un wok sau o tigaie cu pereți înalți, încinge 2 linguri de ulei vegetal, apoi toarnă ouăle bătute în prealabil ca pentru omletă.

Pasul 4. Amestecă-le până se coagulează, apoi scoate-le pe o farfurie și pune-le deoparte.

Pasul 5. În wok, toarnă restul de ulei vegetal, adaugă ceapa tocată mărunt și rumenește-o timp de 3 minute.

Pasul 6. Adaugă oțetul, uleiul de susan, sosul de soia, amestecă, iar apoi pune orezul, porumbul, morcovul și mazărea și prăjește totul timp de 5 minute, amestecând din când în când.

Pasul 7. Aduă semințele de susan, iar, la final, omleta.

Pasul 8. Amestecă bine, ia orezul de pe foc și presară busuiocul tocat.

Servește orezul imediat, ca atare sau ca garnitură la o friptură.

Autor: Teo Dinescu

[Mai multe rețete de la acest autor](#)

[Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:](#)

Orez cu ou și legume în stil chinezesc

Stand 04.12.2023