Κοτόπουλο με Τηγανητό Ρύζι
ΣΥΝΤΑΓΗ

Κοτόπουλο με Τηγανητό Ρύζι



Χρόνος	20 λεπτά
Συστατικά	8 υλικά
Μερίδες	2 x

Σήμερα δεν χρειάζεται να παραγγείλετε φαγητό. Το Ben's Original™ Ρύζι Basmati κάνει το δείπνο νόστιμο και γρήγορο!

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Ρύζι Basmati 220g
- 1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 2 στήθη κοτόπουλο, κομμένα
- 1 πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 καρότο, ψιλοκομμένο
- 50γρ κατεψυγμένος αρακάς
- 2 κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες
- 1 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας
- 1 κουτ. σούπας γλυκιά σάλτσα τσίλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα wok, σε υψηλή θερμοκρασία. Όταν ζεσταθεί, προσθέστε το στήθος κοτόπουλο και σοτάρετέ το, μέχρι να ροδίσει.
2. Προσθέστε την πιπεριά και τα καρότα και ανακατέψτε, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν και το κοτόπουλο να γίνει.
3. Προσθέστε τον κατεψυγμένο αρακά στο wok, με 1 κουταλιά της σούπας νερό και μαγειρέψτε, μέχρι να εξατμιστεί.
4. Προσθέστε τα κρεμμύδια και το Ρύζι Ben's Original™, ανακατεύοντας συνεχώς.
5. Προσθέστε τη σάλτσα σόγιας και τη γλυκιά σάλτσα τσίλι στο τηγανισμένο ρύζι, μέχρι να καλυφθεί.
6. Σερβίρετε αμέσως και πασπαλίστε με κρεμμυδάκια και το τσίλι σε φέτες, αν το προτιμάτε.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2160mg
- Πρωτεΐνη (g) 51.7g
- Υδατάνθρακες (g) 43.3g
- Σάκχαρα (g) 5.8g
- Λιπαρά (g) 13.8g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 1g
- Νάτριο (mg) 638mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Κοτόπουλο, Λιγότερο από 30’, Lunchbox, Γρήγορα & Υγιεινά, Συνταγές για Παιδιά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Σουβλάκια με Κοτόπουλο και Πιπεριές

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά



Κοτόπουλο με Βότανα και Πέστο

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά



Κοτόπουλο Tikka Masala

ΧΡΟΝΟΣ

3 ώρες +

ΥΛΙΚΑ

7 υλικά

Source URL: *https://gr.bensoriginal.com/recipes/chicken-fried-rice*