Κοτόπουλο με Τηγανητό Ρύζι
ΣΥΝΤΑΓΗ

Κοτόπουλο με Τηγανητό Ρύζι

<?xml version="1.0"?>
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!
ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΤΕ

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Εκτύπωση (opens in same window)

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

.strong { font-weight: bold; }

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

ΔΕΙΤΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Κοτόπουλο με Βότανα και Πέστο

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά

ΔΕΙΤΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Κοτόπουλο Tikka Masala

ΧΡΟΝΟΣ

3 ώρες +

ΥΛΙΚΑ

7 υλικά

ΔΕΙΤΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

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