



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pannoumi fried rice med svamp och lime

Fried rice

Jasminris 1 dl
Morot 2 st
Ingefära 1 bit
● Olja 1 tsk
Champinjoner 200 g
Pannoumi, (75 g) ½ förp
Salladslök 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Sesamolja 1 tsk
Ägg 2 st
Japansk soja ⅔ förp

Till servering

Lime 1 st
Koriander 20 g
Srirachasås ½ förp

Att ha hemma ●
Olja

1. Koka jasminris ca 8 min, så riset fortfarande har kvar lite kärna, när du häller av riset.
2. **Förberedelser:** Skala morot och ingefära. Tärna morot smått och skär champinjoner i mindre bitar. Tärna pannoumi i ca ½ cm-tjocka tärningar och strimla salladslök. Finhacka vitlök och ingefära.
3. **Fried rice:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och stek pannoumitärningarna tills de är gyllene, ca 2 min. Lägg på ett fat, spara stekpannan.
4. Hetta upp sesamolja i den använda stekpannan och stek morötter och svamp ca 3 min. Låt vitlök och den vita delen på salladslöken och ingefära steka med ca 1 min under omrörning. Blanda ner det kokta riset och låt det steka med ca 3 min.
5. Vispa upp ägg i en liten skål. Blanda ner äggvispet, japansk soja och pannoumi i grönsaksfräset. Stek ytterligare någon minut tills äggen stelnat.
6. Klyfta lime. Toppa med koriander, resten av salladslöken och servera med limeklyftor och srirachasås.