



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden.

🕒 20 - 30 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

## Fried rice med svamp och pannoumi

### Fried rice

Basmatiris 1 dl  
Morot 1 st  
Ingefära 1 bit  
Champinjoner 200 g  
Pannoumi, (75 g) ½ förp  
Salladslök 1 förp  
Vitlök 1 klyfta  
Sesamolja 1 tsk  
Ägg 1 st  
Japansk sojasås 2 msk  
🏠 Neutral olja 1 tsk

### Till servering

Lime 1 st  
Koriander 20 g

1. Koka basmatiris 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.