



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Eggestekt fullkornsris med reker, chili og vårløk, servert med hakkede peanøtter

Eggestekt ris

125 g fullkornsris
1 pakke karri
1 pakke
grønnsaksbuljong
2 stk egg
1 stk lime
🏠 1 ss soyasaus

Stekte grønnsaker og reker

1 stk brokkoli
½–1 pakke vårløk
100 g reker
1 pakke finkuttet
ingefær, hvitløk og chili

Til servering

1 pakke hakkede
peanøtter
½–1 pakke soya- og
ingefærsaus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 aluminiumsfolie (kan
sløyfes)

- 1 Eggestekt ris:** Skyll risen godt i kaldt vann. Tilbered risen som anvist på pakken. Del limen i to.
- 2 Stekte grønnsaker og reker:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilkene i terninger. Skyll og kutt vårløken i skiver. Hell laken av rekene, og skyll dem i kaldt vann.
- 3 Stekte grønnsaker og reker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i omtrent 5 minutter. Vend inn vårløken, rekene og ingefærblandingen når det gjenstår 1 minutt av brokkoliens steketid. Ha grønnsakene og rekene over i en serveringsskål, og dekk til med aluminiumsfolie, slik at det holder seg varmt frem til servering.
- 4 Eggestekt ris, fortsettelse:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha den ferdigkokte risen i pannen, og stek den i omtrent 5 minutter. Krydre med karrien og grønnsaksbuljongen. Knekk eggene i pannen, og rør dem inn i risblandingen, til eggene har stivnet. Smak til med 1 ss soyasaus, pepper og saften fra limen.
- 5 Servering:** Topp den eggestekte risen med grønnsakene, rekene og de hakkede peanøttene. Server soya- og ingefærsausen til retten.
- 6** Vel bekomme!

Tips fra kokken: Har du slitne grønnsaker i kjøleskapet som må brukes? Du kan mest sannsynlig ha dem i denne retten. Kutt dem opp, og stek dem med de andre grønnsakene.