

Riz frit aux légumes

- 4 tasses de riz basmati, cuit
- 3 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillée
- 2 carottes, coupées en dés
- 2 branches de céleri, coupée en dés
- 1 oignon jaune, coupé en dés
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 2 gros oeufs
- 3 c. à soupe de sauce soya claire
- 2 c. à soupe de sauce soya foncée ou 1/2 c. à soupe de concentré de boeuf liquide
- Poivre du moulin, au goût

Dans un wok, chauffer 1 c. à soupe d'huile de canola et l'huile de sésame, à feu moyen-vif.

Cuire les légumes pendant environ 5 minutes. Tasser les légumes sur un côté du wok et ajouter les oeufs sur la partie dégagée. Cuire les oeufs en les mélangeant sans arrêt. Lorsque cuits, les mélanger avec les légumes.

Ajouter le riz, l'huile de canola restante et les sauces soya. Bien mélanger toujours à feu moyen-vif, jusqu'à ce que le riz commence à coller au paroi du wok.

Poivrer, au goût.

(Source: Kat - Douceurs au palais)