RIZ FRIT FACILE AU JAMBON

3 tasses de restes de riz cuits et froids
2 gros œufs
4 c. à soupe d'huile de sésame (moi moitié huile d'olive)
1/2 tasse de petits pois surgelés
1/2 tasse de carottes , pelées et coupées en dés
3/4 tasse de jambon haché
2 c. à soupe de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
2 c. à soupe de sauce soja faible en sodium , ou plus, au goût
3 oignions verts hachés

-Les restes de riz cuit et refroidi fonctionnent mieux et peuvent être préparés plus tôt dans la journée et réfrigérés jusqu'à ce qu'ils soient froids. Utilisez les doigts mouillés pour séparer les grains de riz.

-Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans un wok ou une sauteuse. Battez les œufs dans un petit bol et ajoutez-les à la poêle lorsque l'huile est chaude.

-Remuer délicatement avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il soit cuit. Transférer dans un bol et réserver.

-Ajouter une autre cuillère à soupe d'huile dans la poêle. Ajouter les pois, les carottes et le jambon et faire sauter pendant plusieurs minutes. Retirer dans le bol avec les œufs.

-Ajouter une autre cuillère à soupe d'huile dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le riz et remuer toutes les 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 5 minutes.

-Ajouter le bouillon de poulet, la sauce soja et l'oignion vert et mélanger pour combiner. Remettre les œufs et les légumes dans la poêle.

-Ajouter plus de sauce soya, au goût, si désiré. Sers immédiatement.

Publié par Le coin recettes de Jos