KIKKOMAN

Arroz frito com ovo

Tempo total **30 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.233 kJ / 533 kcal

Gorduras totais: **36,5 g** Proteína: **12,8 g**
Hidratos de carbono: **35,2 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1	malagueta vermelha pequena finamente cortada
1	cenoura aos cubos
1	cebola branca aos cubos
0,5 punhado	de cebolinha finamente cortada
2	ovos batidos
1	dente de alho finamente cortado
15 g	de gengibre finamente cortado
200 g	de arroz basmati cozido e arrefecido (ou restos de arroz de outra refeição)
5 colheres de sopa	colheres de sopa de óleo para fritar *Dica 3
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Para a cobertura: *Dica 1 (alternativa: ver dica abaixo)

2	cebolinhas finamente cortadas
3	pés de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

Frite a malagueta numa colher de sopa de óleo quente no wok e retire.

Passo 2

Junte a cenoura, a cebola e a uma colher de sopa de óleo ao óleo restante e frite. Junte as cebolinhas, salteie e retire tudo.

Passo 3

Lave ou limpe o wok.

Passo 4

Frite os ovos batidos numa colher de sopa de óleo quente no wok, retire e limpe novamente o wok.

Passo 5

Frite o gengibre e o alho no óleo quente restante. Junte o arroz e frite.

Passo 6

Junte os vegetais fritos e frite brevemente. Adicione o ovo e tempere tudo com o molho de soja Kikkoman e o óleo de sésamo Kikkoman.

Passo 7

Termine o arroz frito com cebolinhas, coentros e óleo de malagueta e sirva.