



Riz frit teriyaki

1 petit oignon blanc, haché
1/2 tasse de pois surgelés
1/2 tasse de céleri haché
1/2 tasse carottes / en dés
1/4 tasse poivron rouge/ coupé en dés
1/4 tasse de maïs surgelé
1/4 tasse de haricots verts hachés
2 tasses de riz brun non cuit
2 tasses d'eau
2 c. à thé d'huile d'olive
1 c. à table d'ail haché
1/2 c. à table de gingembre haché
1 cuillère à thé de vinaigre/ de votre choix
1 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à table de sauce soya
3 c. à table de sauce Teriyaki
oignons verts, hachés pour garnir
graines de sésame pour garniture / facultatif

INSTRUCTIONS

Dans un bol, ajouter l'eau, le vinaigre, la sauce soja, la sauce teriyaki, l'huile de sésame et remuer pour mélanger.

Rincer et égoutter le riz brun et réserver.

Appuyez sur la fonction 'Saute' et laissez le HOT s'afficher.

Ajouter l'huile d'olive dans la cuve chaude.

Ajouter le gingembre et l'ail hachés et remuer.

Ajouter les oignons et faire sauter pendant 1 à 2 minutes, en remuant souvent.

Ajouter les carottes hachées, les haricots verts et le céleri et mélanger.

Appuyez sur Annuler. .

Ajouter le riz brun rincé.

Remuez et ajoutez le mélange teriyaki. (Poussez le riz avec une spatule pour vous assurer que tout le riz est immergé dans le liquide.)

Fermer le couvercle et cuire à haute pression pendant 18 minutes.

Laisser la pression se relâcher naturellement (NPR) pendant 10 minutes, puis relâcher toute pression restante à l'aide de la méthode QR (Quick Release).

Ouvrir le couvercle et ajouter le reste des légumes surgelés décongelés (maïs / pois / pois mange-tout / poivrons rouges).

Mélanger délicatement le riz teriyaki frit et les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

Refermer le couvercle et laisser reposer les légumes et le riz au chaud pendant environ 2 minutes (assurez-vous que votre IP est en mode « cancel »).

Ouvrir le couvercle et saupoudrer un peu d'oignon vert et de graines de sésame (facultatif) et transférer le riz dans un bol de service.

<https://thebellyrulesthemind.net/instant-pot-teriyaki-fried-rice-bowl/>