



Riz frits aux légumes

INGRÉDIENTS

2 tasses de riz riz au jasmin 12 onces
1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin ou d'huile d'olive
1-2 cuillères à café d'huile de sésame pure
1/2 gros oignon coupé en dés
1 cuillère à soupe d'ail frais, émincé
2-3 échalotes hachées
1 1/2 tasse d'eau ou de bouillon
1 carotte finement coupée en dés
1 1/2 tasse de pois surgelés et / ou de maïs, possibilité d'ajouter des champignons
3 cuillères à soupe de sauce soja faible en sodium, ou régulière, utiliser tamari si sans gluten
1/8 tasse d'eau si nécessaire
2-3 gros oeufs
1 tasse de chou
1 tasse de germes de soja en option
1 cuillère à café d'huile de sésame grillée en option

INSTRUCTIONS

Sélectionnez Sauté sur votre Instant Pot et laissez chauffer complètement. Une fois chauffé, ajoutez de l'huile dans la marmite. Ajouter les oignons en dés et cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns, mais pas mous.
Ajouter du riz. Faire griller le riz pendant 2 minutes. Ajouter l'ail et continuer à griller pendant 15 secondes de plus.
Ajoutez de l'eau et déglacez la marmite. Ajouter les carottes (et/ou les champignons, les pois, le maïs, si utilisé) et les oignons verts.
Verrouillez le couvercle et fermez la soupape de pression. Cuire à haute pression pendant 2 minutes. Lorsque le bip retentit, attendez 10 minutes, puis relâchez manuellement le reste de la pression.
Enlevez le couvercle et sélectionnez Sauté. Mélanger dans la sauce soja et 1/8 tasse d'eau.
Poussez le riz d'un côté de la marmite. Ajouter une goutte d'huile pour rapidement brouiller / frire les œufs. Casser les oeufs et incorporer dans le mélange de riz.
Ajouter le chou et les germes de soja et mélanger jusqu'à ce que le chou soit fané.

Arroser l'huile de graines de sésame grillées, si vous voulez