17 Ιουλίου 2014

Τηγανητό ρύζι με κοτόπουλο, γαρίδες και καλοκαιρινά λαχανικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά συνταγής

1 φιλέτο στήθος κοτόπουλο
4 καθαρισμένες γαρίδες
2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
2 κ.σ. σουσαμέλαιο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3 χρωματιστές πιπεριές (όλα τα χρώματα)
1 φλ. λίγα φρέσκα φασολάκια ή κατεψυγμένα ψιλά πράσινα
αρακά
4 φλ. βρασμένο ρύζι
3 αβγά
αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

λίγο σχοινόπρασο

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε το φιλέτο και το βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε τις γαρίδες τη σόγια και το σουσαμέλαιο. Σκεπάζουμε κι αφήνουμε για 15΄.

Ζεσταίνουμε αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο με την μαρινάδα μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο για 4΄-5΄. Το βγάζουμε σε πιάτο και το διατηρούμε ζεστό. Χαμηλώνουμε την θερμοκρασία και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Αφήνουμε λίγα λεπτά να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε όλα τα λαχανικά ψιλοκομμένα και τα σοτάρουμε για 2΄. Προσθέτουμε το βρασμένο ρύζι δυναμώνουμε τη φωτιά κι ανακατεύουμε καλά.

Με μια ξύλινη κουτάλα ανοίγουμε τρύπα στο φαγητό και σκάμε μέσα τα αβγά. Ανακατεύουμε τοπικά τα αβγά να αναμειχθούν. Μετά σπάμε σε κομμάτια το μαγειρεμένο αβγό και το ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το σχοινόπρασο. Τέλος προσθέτουμε το κοτόπουλο. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε όσο ακόμα είναι ζεστό.

Πηγή: argiro.gr