

FRIED RICE

WORTEL
SCHieten

INGREDIËNTEN

- 500 gram rijst
- 4 lente-uitjes
- 3 paprika's (in verschillende kleuren)
- 2 wortels
- lichte sojasaus
- 1 theelepel Aromat
- 4 eetlepels olie



Wortel Schieten
is een project van:



Deze editie werd uitgevoerd
in opdracht van:



Volkskantine

Wortel Schieten is onderdeel van het EU-programma
FoodWave, geïnitieerd door Milaan:



BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe ruim water in de pan en zet het op hoog vuur tot het water kookt.
2. Zet vervolgens het vuur lager en doe de rijst in de pan. Kook de rijst in 30 minuten gaar.
3. Was de paprika, wortels en lente-uitjes. Scheel de wortel en snijd het samen met de paprika en lente-uitjes in kleine stukjes terwijl de rijst kookt.
4. Verhit olie in een pan en bak de groente in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Roer de rijst en de groenten door elkaar. Voeg 1 eetlepel Aromat toe. Voeg naar smaak sojasaus toe.
6. Proef de fried rice en voeg eventueel extra peper en zout toe.

Eet smakelijk!

Gang: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 45 minuten

Aantal personen: 5



TIP:

Heb je rijst over? Ga voedselverspilling tegen en gebruik koude, overgebleven gekookte rijst. Als je de rijst een nacht in de koelkast laat staan, worden ze stevig, waardoor ze gemakkelijker te scheiden zijn en de kans kleiner is dat je gebakken rijst papperig wordt.

