

## ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 180gr Ρύζι μπασμάτι βρασμένο
- 20 gr Κρεμμυδάκια φρέσκα
- 20 gr Αρακάς
- 20 gr Καλαμπόκι
- 20 gr Αυγό
- 40gr Γαρίδες ωμές
- 40gr Κοτόπουλο ωμό
- 10 gr Ηλιέλαιο (2 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Αγγούρι
  - 200 gr Ντομάτες
  - 5 gr Ελαιόλαδο
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 150 gr Ροδάκινα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 749 kcal  
Λίπος: 21,9 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 33,2 gr (17%)  
Υδατάνθρακες: 111,0 gr (57%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζετε το ρύζι το στραγγίζετε καλά, και το απλώσετε σε ταψί. Το βάζετε στο φούρνο, , ώστε να φύγει η υγρασία του.
2. Βράζετε για 10' περίπου τον αρακά και το καλαμπόκι και τα σουρώνετε.
3. Χτυπάτε το αυγό και το ρίχνετε στο τηγάνι ανακατεύοντας συνεχώς.

4. Βγάζετε από το τηγάνι το αυγό, βάζετε το ηλιέλαιο να ζεσταθεί και ρίχνετε τα κρεμμυδάκια, τις γαρίδες και το κοτόπουλο κομμένο σε μικρά κομμάτια.

5. Προσθέτετε τα βρασμένα λαχανικά, πιπέρι και αλάτι.

6. Τέλος, ρίχνετε το ρύζι και το αυγό και ανακατεύετε.