

ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ Τηγανητό ρύζι με κοτόπουλο και γαρίδες:

- 200gr Ρύζι μπασμάτι βρασμένο
- 20 gr Κρεμμυδάκια φρέσκα
- 20 gr Αρακάς
- 20 gr Καλαμπόκι
- 20 gr Αυγό
- 60gr Γαρίδες ωμές
- 60gr Κοτόπουλο ωμό
- 10 gr Ηλιέλαιο (2 κουταλάκια)

➤ Σαλάτα:

- 100 gr Αγγούρι
- 300 gr Ντομάτες
- 10 gr Ελαιόλαδο

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 873 kcal

Λίπος: 28,0 gr (28%)

Πρωτεΐνες: 42,1 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 119,9 gr (53%)

- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 150 gr Ροδάκινα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. βράζετε ρύζι σε χαμηλή φωτιά, να το σουρώσετε καλά, το απλώνετε σε ταψί και να το βάζετε λίγο 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 σε τηγάνι ανακατεύοντας συνεχώς.
4. Βγάζετε από το τηγάνι το αυγό, βάζετε το ηλιέλαιο να ζεσταθεί και ρίχνετε τα κρεμμυδάκια, τις γαρίδες και το κοτόπουλο κομμένα σε μικρά κομμάτια.
5. Προσθέτετε τα βρασμένα λαχανικά, πιπέρι και αλάτι.
6. Τέλος, ρίχνετε το ρύζι και το αυγό και ανακατεύετε.