

برنج سبزیجات با تخم‌مرغ؛ شام رنگارنگ ۲۰ دقیقه‌ای

29 بهمن 1404

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

مناسب برای: شام سبک یا نهار سریع

این غذا یکی از محبوب‌ترین مدل‌های برنج در آشپزی آسیایی است. ترکیب سبزیجات تازه با تخم‌مرغ و برنج پخته، غذایی خوش‌رنگ، ساده و کاملاً سیرکننده می‌سازد.

مواد لازم:

برنج پخته یک پیمانه، نخودفرنگی و ذرت نصف پیمانه، هویج خردشده، دو عدد تخم‌مرغ، یک قاشق روغن زیتون، نمک و آب‌لیمو.

طرز تهیه:

ابتدا سبزیجات را کمی تفت دهید تا نرم شوند. سپس تخم‌مرغ‌ها را وسط تابه بشکنید و هم بزنید تا با سبزیجات مخلوط شود. برنج را اضافه کرده و در آخر چند قطره آب‌لیمو بریزید.

خواص:

فیبر بالا، پروتئین مناسب و چربی کم. این غذا به‌خصوص برای افرادی که رژیم دارند یا شام سبک می‌خواهند، گزینه‌ای عالی است.