

RIZ SAUTE AUX LEGUMES

- Riz,
- Œufs,
- Brocoli,
- Pak choi,
- Carottes,
- Céleri,
- Sel,
- Sucre,
- Glutamate,
- Huile.

Découper les carottes en dès, le brocoli, le pak choi, le céleri, réserver.

Cuire les carottes dans l'huile chaude, réserver.

Mettre de l'huile dans le wok.

Battre les œufs et les verser dans le wok.

Tourner rapidement pour obtenir des filaments.

Ajouter les légumes.

Ecraser doucement pour séparer les grains de riz sans écraser les légumes.

Ajouter 1 cuillère à café de sel, 1 pointe de sucre et 1 demi cuillère à café de glutamate.