Dziki ryż z pieczarkami, cukinią i jajkiem

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min

4 porcje

Składniki:

- ryż dziki - 1 opakowanie - 250 g
- jaja - 4 szt.
- pieczarki - 250 g
- cukinia baby - 5 szt.
- tamari - sos sojowy - 3 łyżka
- sól - do smaku
- czosnek - 2 ząbek
- sezamu - szczypta
- chili w płatkach - 1 szczypta
- olej rzepakowy - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dziki ryż ugotować według opisu na opakowaniu. Czyli opłukać go, zalać 2 szklankami wody, zagotować, zmniejszyć źródło ognia aby ryż lekko się gotował, przykryć, gotować ok. 45 minut. Pieczarki umyć przeciąć na pół. Cukinię pociąć w plasterki. Czosnek posiekać w plasterki.

KROK 2: Rozgrzać łyżkę oleju i obsmażyć wraz z czosnkiem, chili i solą cukinię. Wyjąć na bok. Na patelnię dolać olej wrzucić pieczarki i na dużym ogniu podsmażyć, dodając sól a pod koniec smażenia sos tamari, wymieszać.
Usmażyć jajka sadzone na osobnej patelni. Dziki ryż wymieszać z pieczarkami, cukinią, na wierzch położyć jajko. Posypać natką pietruszki lub kolendry.