

Rissalat med squash og æg

Samlet tid **25 min.** 10 min. Arbejdstid 15 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

2.052 kJ / 490 kcal

Fedt: **24 g** Protein: **22 g**

Kulhydrater: **45 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	jasminris
1 spsk.	planteolie
1	squash
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
1 tsk.	røget paprika
2	æg
2 spsk.	yoghurt naturel
100 g	majs på dåse
1	rødløg
0,5 tsk.	peber
1 spsk.	hakket forårsløg

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g jasminris - **1 spsk.** planteolie - **1** squash - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsk.** røget paprika

Kog jasminrisen i henhold til pakkens anvisninger. Skær squashen i skiver, og steg den i planteolie med Kikkoman sojasauce og røget paprika i 3 minutter. Stil den derefter til side.

Step 2

2 æg - **2 spsk.** yoghurt naturel - **0,5 tsk.** røget paprika - **0,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **100 g** majs på dåse - **1** rødløg
Steg æggene i samme pande som squashen. Bland yoghurt med røget paprika og Kikkoman sojasauce. Pil og hak løget. Læg en fjerdedel af den kogte ris i en madkasse, derefter halvdelen af den stegte squash, halvdelen af majs og halvdelen af rødløget ovenpå. Læg til sidst en fjerdedel af risen ovenpå. Fordel halvdelen af yoghurtsaucen ovenpå. Gentag proceduren i den næste madkasse.

Step 3

0,5 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsk.** peber - **1 spsk.** hakket forårsløg
Læg et stegt æg i hver madkasse. Dryp lidt Kikkoman sojasauce over og rund retten af med peber og hakket forårsløg.