



WORLD OF FLAVOURS

Rainbow Fried Rice

Ingredients

Sauce

3½ tablespoons low-sodium soy sauce, 2½ tablespoons sake (rice wine), 2 tablespoons water, 1½ teaspoons dark sesame oil, ¼ teaspoon salt, ¼ teaspoon freshly ground black pepper

Stir-fry

2 tablespoons vegetable oil, 1 large egg (lightly beaten), 1 cup finely chopped spring onions, 2 teaspoons minced fresh ginger, 8oz chopped cooked shrimp, 10oz frozen green peas (thawed), 4½ cups cooked basmati rice



Method

Sauce

1. Combine all sauce ingredients into a small bowl, stirring with a whisk.

Stir-fry

1. Heat vegetable oil in a wok over high heat.
2. Add egg and stir-fry for seconds or until scrambled.
3. Add onions and ginger; stir-fry for a minute and then add shrimp, peas and rice. Stir-fry for approx. 3 minutes or until thoroughly heated.
4. Stir in sauce mixture. Serve immediately.

[F]

Riz Cantonais

Ingredients

Sauce

3½ c. à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium, 2½ c. à soupe de saké (alcool de riz), 2 c. à soupe d'eau, 1½ c. à café d'huile de sésame foncée, ¼ c. à café de sel, ¼ c. à café de poivre noir fraîchement moulu

Plat
2 c. à soupe d'huile végétale, 1 gros oeuf légèrement battu, 1 tasse de ciboule finement émincée, 2 c. à café de gingembre frais haché, 230g de crevettes cuites en morceaux, 280g de petits pois décongelés, 4½ tasses de riz basmati cuit

Méthode

Sauce

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol à l'aide d'un fouet.

Plat

1. Dans un wok, faire chauffer l'huile sur un feu fort.
2. Ajouter l'oeuf et faire frire en remuant pendant quelques secondes ou jusqu'à l'obtention d'un oeuf brouillé.
3. Ajouter les oignons et le gingembre, mélanger pendant une minute et ajouter les crevettes, les petits pois et le riz. Faire frire tout en remuant pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que cela soit bien chaud.
4. Ajouter la sauce et mélanger. Servir immédiatement.

[D]

Gebratener Regenbogenreis

Zutaten

Soße

3,5 Esslöffel natriumarme Sojasauce, 2,5 Esslöffel Sake (Reiswein), 2 Esslöffel Wasser, 1,5 Esslöffel dunkles Sesamöl, ¼ Teelöffel Salz, ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Kurz unter umrühren anbraten

2 Esslöffel Pflanzenöl, 1 großes Ei (ca. 80g) leicht geschlagen, 1 Tasse fein zerkleinerte Frühlingszwiebeln, 2 Esslöffel zerhackter frischer Ingwer, 240g zerhackte gekochte Krabben, 300g gefrorene grüne Erbsen aufgetaut, 4,5 Tassen gekochter Basmati-Reis

Zubereitung

Soße

1. Geben Sie alle Soßezutaten in eine kleine Schüssel und verrühren sie mit einem Schneebesen.

Kurz unter umrühren anbraten

1. Erhitzen Sie Pflanzenöl in einem Wok auf großer Flamme.
2. Geben Sie das Ei hinzu und braten Sie es unter Umrühren für einige Sekunden, oder bis es zu Rührei geworden ist.
3. Geben Sie Zwiebeln und Ingwer hinzu und braten Sie sie unter Rühren eine Minute an und geben dann Krabben, Reis sowie Erbsen hinzu. Für etwa drei Minuten, oder bis sie durch und durch erhitzt sind, unter Rühren anbraten.
4. Die Soßemischung einrühren. Sofort servieren.

[E]

Arroz Frito Arcoiris

Ingredientes

Salsa

3½ cucharadas de salsa de soja baja en sodio, 2½ cucharadas de sake (vino de aros), 2 cucharadas de agua, 1½ cucharadita de aceite de ajonjolí negro, ¼ cucharadita de sal, ¼ cucharadita pimienta negra recién molida

Salteado

2 cucharadas de aceite vegetal, 1 huevo grande levemente batido, 1 taza de cebolletas finamente cortadas, 2 cucharaditas de jengibre fresco molido, 8oz gambas cocidas cortadas, 10oz guisantes verdes congelados descongelados, 4 ½ tazas de arroz basmati cocido

Método

Salsa

1. Mezclar todos los ingredientes de la salsa en un tazón pequeño, mezclando con un batidor.

Salteado

1. Calentar el aceite vegetal en un wok en fuego alto.
2. Agregar el huevo y saltear por segundos o hasta que este revuelto.
3. Agregar las cebolletas y el jengibre; saltear por un minuto y luego agregar las gambas, guisantes y arroz. saltear por aproximadamente 3 minutos o hasta que esté completamente caliente.
4. Mezclar la mezcla de la salsa. Servir inmediatamente.

WORLD
OF
FLAVOURS

Rainbow Fried Rice

[F] Riz cantonais

[D] Gebratener regenbogenreis

[E] Arroz frito arcoiris

ORIENTAL