

Carrot Fried Rice

Servings: 4

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 4 carrots, grated using the large holes of a box grater
- 1 tablespoon fresh ginger, minced
- 6 eggs, beaten
- 1 bunch scallions, chopped, white and green parts
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 2 tablespoons cilantro, chopped
- 1½ cups cooked brown rice, preferably day old

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet over medium heat. Add the carrots and ginger. Cook 2 minutes. Move the carrots and ginger to the edges of the pan.

STEP 2: Pour the eggs in the center of the pan. Turn down the heat and cook until the eggs set on the bottom, about 4 minutes. Gently stir the eggs until scrambled, about 3 minutes. Combine the eggs with the carrots and ginger.

STEP 3: Fold in the scallions, soy sauce, cilantro and rice. Mix together until combined.



- **Reduce Food Waste:** After chopping the scallions, put the leftover stems in a half inch of water and watch them regrow!
- **Make it Gluten-free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.



Per Serving: 300 Calories | 27g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 15g Fat (3g Sat Fat) | 13g Protein | 440mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

الأرز والجزر المقلي

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 4 ثمرات جزر مبشور باستخدام الثقوب الكبيرة لمبشرة
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
- 6 بيضات مخفوقة
- 1 باقة من البصل الأخضر، المفروم بجزئيّه الأبيض والأخضر
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 3 ½ أكواب أرز بني مطبوخ، ويفضل أن يكون عمره يوم

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف الجزر والزنجبيل يُطهى لمدة دقيقتين. يُحرّك الجزر والزنجبيل إلى أطراف المقلاة.

الخطوة 2: يُسكب البيض في وسط المقلاة. تُخفض الحرارة ويُطهى المزيج حتى يبرد البيض في القاع، أي لحوالي 4 دقائق. يقلب البيض برفق حتى يُخلط جيداً، أي لحوالي 3 دقائق. يُمزج البيض مع الجزر والزنجبيل.

الخطوة 3: ضاف البصل الأخضر وصلصة الصويا والكزبرة والأرز. يُخلط كل شيء معاً حتى تمتزج.



- **تقليل هدر الطعام:** بعد تقطيع البصل الأخضر، توضع بقايا السيقان في نصف بوصة من الماء وتُشاهد كيف تنمو ثانية!

- **جعلها خالية من الغلوتين:** يمكن استخدام صلصة الصويا الخالية من الغلوتين أو التماري بدلاً من صلصة الصويا العادية.

