

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

በካሮት የተጠበሰ ሩዝ

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 4 ካሮት፣ በባለ ሣጥኑ መፈቅፈቂያ ላይ ባሉ ትላልቅ ቀዳዳዎች አማካኝነት የተፈቀፈቀ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ዝንጅብል፣ የተከተፈ
- 6 እንቁላሎች፣ አስኳሉ የተመታ
- 1 እጅ አረንጓዴ ሽንኩርት፣ የተከተፈ፣ ነጭ እና አረንጓዴ ክፍሉ የተለየ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲየም የአኩሪ አተር ሶስ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሲላንትሮ፣ የተከተፈ
- 3½ ኩባያ የበሰለ ቡናማ ሩዝ፣ ቢቻን የአንድ ቀን ቆይታ ያለው

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1: በትልቅ መጥበሻ ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ካሮት እና ዝንጅብሉን ይጨምሩ። ለ 2 ደቂቃ ያክል ያብስሉት። ካሮት እና ዝንጅብሉን ወደ መጥበሻው ዳር ያውጡት።

ደረጃ 2: እንቁላሉን በመጥበሻው መካከለኛ ክፍል ላይ ያፍስሱት። ሙቀቱን ይቀንሱት እና እንቁላሉ የመጥበሻው ወለል ላይ መጋገር እስኪጀምር ድረስ ያብስሉት። ለ 4 ደቂቃዎች ያክል። እንቁላሉ እስኪፈረፈሩ ድረስ በዝግታ ያማስሉት። ለ 3 ደቂቃዎች ያክል። እንቁላሎቹን ከካሮት እና ዝንጅብል ጋር ያዋህዱት።

ደረጃ 3: አረንጓዴ ሽንኩርት፣ የአኩሪ አተር ስጎ፣ ሲላንትሮ እና ሩዝ አንድ ላይ ያዋህዱ። እስኪደባለቁ ድረስ ይቀላቅሉት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** አረንጓዴ ሽንኩርት (scallions) ከከተፈቱ በኋላ፣ የተረፈውን ግንድ በግማሽ ኢንች ውሃ ውስጥ ያስቀምጡት እና እንደገና ሲበቅል ይመልከቱት!
- **ከግሉቲን-ነፃ ያድርጉት:-** ከተለመደው የአኩሪ አተር ስጎ ይልቅ ከግሉቲን-ነፃ አኩሪ አተር ስጎ ወይም ታማሪ ስጎ ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 300 ካሎሪ | 27g ካርቦት | 4g ስኳር | 4g አሰር | 15g ስብ (3g ሳቼሬት ድ ስብ) | 13g ፕሮቲን | 440mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።