

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

Riz frit aux carottes

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 4 carottes, râpées à l'aide des gros trous d'une râpe
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, émincé
- 6 œufs battus
- 1 botte d'oignons verts, émincés, parties blanches et vertes
- 1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sel
- 2 cuillères à soupe de coriandre, hachée
- 3½ tasses de riz complet cuit, de préférence du jour

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les carottes et gingembre. Faites cuire 2 minutes. Mettez les carottes et le gingembre sur les bords de la poêle.

ÉTAPE 2: Versez les œufs au centre de la casserole. Baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient bien pris au fond, environ 4 minutes. Mélangez délicatement les œufs jusqu'à ce qu'ils soient brouillés, soit environ 3 minutes. Mélangez les œufs avec les carottes et le gingembre.

ÉTAPE 3: Incorporez les échalotes, la sauce soja, la coriandre et le riz. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit combiné.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Après avoir haché les oignons verts, mettez les tiges restantes dans un demi-pouce d'eau et regardez-les repousser !
- **Option sans gluten :** Utilisez de la sauce soja sans gluten ou tamari au lieu de la sauce soja ordinaire.



Par portion : 300 calories | 27 g de glucides | 4 g de sucre | 4 g de fibres | 15 g de lipides (3 g de graisses saturées)
| 13 g de protéines | 440 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes