

Eggs and Crispy Rice

Servings: 4

Diet: Vegetarian & Glutenn-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 3 cups leftover brown rice, cooked
- 4 eggs
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Optional: leftover cooked veggies, garlic powder, onion powder, herbs, salsa, low sodium soy sauce, hot sauce

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet over medium heat. Add the cooked rice to the skillet and spread evenly to the edge, pressing with the back of a spoon or measuring cup.

STEP 2: Allow the rice cake to cook until the bottom starts to brown, about 10 minutes. Lower the heat slightly if the bottom starts to brown too quickly. Make 4 indentations with a spoon and crack the eggs on top. Cover and cook until the whites are set, about 5 minutes. Cook longer for a firm yolk.

STEP 3: Season eggs with salt and black pepper, cut into slices and top with optional ingredients as desired.



QUICK TIPS

- **Try this!** Cook brown rice like pasta! Add brown rice, a pinch of salt and a bay leaf to a large pot of boiling water. Cook for 30 minutes or until desired tenderness, drain, cover and let sit for 5-10 minutes.
- **Did you know?** Brown rice is a whole grain with more fiber and nutrients than white rice.

Per Serving: 310 Calories | 38g Carbs | 1g Sugar | 2g Fiber | 13g Fat (2.5g Sat Fat) | 10g Protein | 510mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

البيض والأرز المقرمش

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **جرب ما يلي!** يُطهى الأرز البني كما تُطهى المعكرونة! يُضاف الأرز البني ورشة ملح وورقة غار إلى قدر كبير من الماء المغلي. يُطهى لمدة 30 دقيقة أو حتى يتم الوصول إلى النضج المطلوب، ويُصفى ويُغطى ويُترك لمدة 5-10 دقائق.
- **هل تعلم؟** الأرز البني عبارة عن حبة كاملة بها ألياف وعناصر غذائية أكثر من الأرز الأبيض.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 3 أكواب من الأرز البني المطبوخ
- 4 بيضات
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- اختياري: بقايا خضار مطبوخة، مسحوق ثوم، مسحوق بصل، أعشاب، صلصة، صلصة صويا منخفضة الصوديوم، صلصة حارة

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف الأرز المطبوخ إلى المقلاة ويُوزع بالتساوي على الحافة، ويُضغط بظهر ملعقة أو كوب قياس.
- الخطوة 2:** تُترك كعكة الأرز تنتضج حتى يبدأ القاع في التحول إلى اللون البني، أي لحوالي 10 دقائق. تُخفّض الحرارة قليلاً إذا بدأ القاع في التحمير بسرعة كبيرة. يتم عمل 4 مسافات مع ملعقة وكسر البيض في الأعلى. يُعطى ويُطهى حتى يتم ضبط البيض، أي لحوالي 5 دقائق. يمكن الطبخ لفترة أطول لصفار أكثر صلابة.
- الخطوة 3:** يُتبّل البيض بالملح والفلفل الأسود ويُقطع إلى شرائح ويُغطى بمكونات اختيارية حسب الرغبة.