

Eggs and Crispy Rice

Servings: 4

Diet: Vegetarian & Gluten-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

እንቁላል እና ደረቅ ያለ ሩዝ

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 3 ኩባያ የተረፈ ቡናማ ሩዝ፣ የበሰለ
- 4 እንቁላል
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጭ:- የተረፈው የበሰለ አትክልት፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት፣ የሽንኩርት ዱቄት፣ ዕፅዋት፣ ሳልሳ፣ ዝቅተኛ የሶዲየም አኩሪ አተር መረቅ፣ የሚያቃጥል ስጋ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። የበሰለውን ሩዝ ወደ ድስቱ ውስጥ ይጨምሩ እና ወደ ድስቱ ጠርዝ እኩል በእኩል ያሰራጩ። በማንኪያ ጀርባ ወይም የመለኪያ ኩባያ በመጠቀም በመጨን ይፍጩት።

ደረጃ 2:- የሩዝ ኬክ የታችኛው ቡናማ መሆን እስኪጀምር ድረስ እንዲበስል ይፍቀዱለት ፣ለ 10 ደቂቃ ያህል። የታችኛው ክፍል በፍጥነት ማበጥ ከጀመረ እሳቱን በትንሹ ይቀንሱት። በማንኪያ 4 ስንጥቅ ይፍጡ እና እንቁላሉን ከላይ ይስበሩት። ነጭ ክፍል እስኪረጋጋ ድረስ ይሸፍኑ እና ያብስሉት፣ ለ 5 ደቂቃ ያህል። ጠበቅ/ጠጠር ላለ አስኳል ረዘም ላለ ጊዜ ያብስሉት።

ደረጃ 3:- እንቁላሉን በጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይለውሱት፣ እንቁላሉን ስላይስ ይቁረጡት እና እንደፍላጎትዎ አማራጭ የሆኑ ግብዓቶች ከላይ ያክሉበት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ይህን ይሞክሩ!** ቡናማ ሩዝ እንደ ፓስታ ያብስሉ! የፈላውን በያዘ ትልቅ ድስት ውስጥ ቡናማ ሩዝ፣ ትንሽ ጨው እና የበርቶ ቅጠል ይጨምሩ። ለ 30 ደቂቃዎች ምግብ ያብስሉ ወይም ተፈላጊው የብስለት ደረጃ ላይ አስኪደርስ ድረስ፣ ፈሳሹን ያጠንፍፉ፣ ከዚያም ከ 5-10 ደቂቃ እንዲቀመጥ ያደርጉ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ቡናማ ሩዝ ከነጭ ሩዝ የበለጠ አሰር እና ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ያሉት ሙሉ እህል ነው።

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 310 ካሎሪዎች | 38g ካርቦት | 1g ስኳር | 2g አሰር | 13g ስብ (2.5g ሳቼሬት ድስት) | 10g ፕሮቲን | 510mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።