

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

تخم مرغ و برنج ترد

وعده ها: 4

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- **این را امتحان کنید!** برنج قهوه ای را مانند پاستا بپزید! برنج قهوه ای، کمی نمک و یک برگ بو را به یک قابلمه بزرگ آب در حال جوش اضافه کنید. به مدت 30 دقیقه یا تا زمانی که نرم شود بپزید، آبکش کنید، روی آن را بپوشانید و بگذارید 5 تا 10 دقیقه بماند.
- **آیا میدانستید؟** برنج قهوه ای یک غلات کامل با فیبر و مواد مغذی بیشتری نسبت به برنج سفید است.

مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 3 فنجان برنج قهوه ای مانده، پخته شده
- 4 عدد تخم
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- اختیاری: باقی مانده سبزیجات پخته شده، پودر سیر، پودر پیاز، سبزیجات، سالسا، سس سویا کم سدیم، سس تند

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. برنج پخته شده را به ماهیتابه اضافه کنید و به طور یکنواخت تالیه آن پخش کنید و با پشت قاشق یا پیمانه فشار دهید.
- مرحله 2:** اجازه دهید کیک برنجی بپزد تا زمانی که کف آن شروع به قهوه ای شدن کند، حدود 10 دقیقه. اگر کف آن خیلی سریع شروع به قهوه ای شدن کرد، حرارت را کمی کم کنید. با قاشق 4 فرورفتگی ایجاد کنید و روی آن تخم مرغ ها را بشکنید. روی آن را بپوشانید و حدود 5 دقیقه بپزید تا سفیده ها سفت شوند. مدت بیشتری بپزید تا زرده سفت شود.
- مرحله 3:** تخم مرغ ها را با نمک و فلفل سیاه مزه دار کرده و به صورت ورقه ای برش داده و به میزان دلخواه روی آن مواد دلخواه را اضافه کنید.