

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

Œufs et riz croustillant

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 3 tasses du riz brun restant, cuit
- 4 œufs
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- Facultatif : restes de légumes cuits, ail en poudre, oignon en poudre, herbes, salsa, sauce soja à faible teneur en sel, sauce piquante

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le riz cuit dans la poêle et étalez-le uniformément jusqu'au bord, en le pressant avec le dos d'une cuillère ou d'un verre gradué.

ÉTAPE 2 : Laissez cuire la galette de riz jusqu'à ce que le fond commence à brunir, environ 10 minutes. Baissez légèrement le feu si le fond commence à brunir trop rapidement. Faites 4 entailles à l'aide d'une cuillère et cassez les œufs dessus. Couvrez et faites cuire jusqu'à ce que les blancs soient bien pris, environ 5 minutes. Faites cuire plus longtemps pour obtenir un jaune d'œuf ferme.

ÉTAPE 3 : Assaisonnez les œufs avec du sel et du poivre noir, coupez-les en tranches et garnissez-les d'ingrédients facultatifs, selon votre choix.



CONSEILS PRATIQUES

- **Essayez ça !** Faites cuire le riz brun comme des pâtes ! Ajoutez le riz brun, une pincée de sel et une feuille de laurier dans une grande casserole d'eau bouillante. Faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à la tendreté souhaitée, égouttez, couvrez et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes.
- **Le saviez-vous ?** Le riz brun est une céréale complète qui contient plus de fibres et de nutriments que le riz blanc.

Par portion : 310 calories | 38 g de glucides | 1 g de sucre | 2 g de fibres | 13 g de lipides (2,5 g de lipides saturés) | 10 g de protéines | 510 mg de sodium

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