

# 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](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

# هڅکې او کرپډونکې وریجې

څو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: سبزیجات خورونکې او گلوتېن نه لرونکې



## چټکې لارښوونې

- **دا وازمویئ!** قهوه یې وریجې د ملکارونو

په څېر پخې کړئ! قهوه یې وریجې، یوه اندازه مالګه او د خلیج پانه د اوښپدونکو اوبو په لوی لوبښي کې واچوئ. د 30 دقیقو لپاره یا یې تر هغه وخته پخې کړئ چې مطلوب نرمیت ولري، اوبه یې وچې کړئ، پوښ کړئ او د 5-10 دقیقو لپاره پرېردئ.

- **ایا تاسو پوهېدئ؟** قهوه یې وریجې بشپړې غلې دانې دي چې تر سپینو وریجو ډېر فایبر او معدي مواد لري.

## ترکیب یعنې اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي
- 3 پیالې پاتې شوې قهوه یې وریجې، پخې شوې
- 4 دانې هڅکې
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ

## لارښوونې:

**1 ګام:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په کرایي کې گرم کړئ. پخې شوې وریجې په کرایي کې واچوئ او د ځنډو لور ته یې په مساوي ډول تیت کړئ او د کاشوغې یا اندازه کوونکې پیالې په شا سره تخته کړئ.

**2 ګام:** د وریجو کیک پرېردئ چې تر هغه پوڅ شي چې لاندینۍ برخه یې په قهوه یې کېدو پیل وکړي، تقریباً 10 دقیقې. که یې لاندینۍ برخه ډېره ژر قهوه یې شي، نو تودوخه لږ را کمه کړئ. په کتنشوغې سره 4 دانې سوري جوړ کړئ او هڅکې یې په سر کې ماتي کړئ. پوښ یې کړئ او تر هغه وخته پورې یې پخې کړئ چې سپینې توتې محکمې شي، شاوخوا 5 دقیقې. د ژېړو د کلکېدو لپاره یې ډېرې پخې کړئ.

**3 ګام:** هڅکيو ته په مالګې او تورو مرچو سره ډایقه ورکړئ، توتې توتې کړئ او له اړتیا سره سم د اختیاري اجزاوو سره یې پورته کړئ.