

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

Cơm chiên trứng

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu
- 3 chén cơm gạo lứt còn thừa
- 4 quả trứng
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- Tùy chọn: rau đã chế biến còn thừa, bột tỏi, bột hành tây, rau sống, nước sốt salsa, nước tương ít natri, nước sốt cay

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Cho cơm vào chảo và dàn đều ra tới mép chảo, ấn chặt bằng mặt sau của thìa hoặc cốc đong.

BƯỚC 2: Rang cơm cho đến khi phần đáy chuyển sang màu nâu, khoảng 10 phút. Giảm nhiệt độ một chút nếu đáy chảo bắt đầu chuyển sang màu nâu quá nhanh. Dùng thìa khoét 4 lỗ rồi đập trứng lên trên. Đậy nắp và chờ cho đến khi lòng trắng trứng đủ chín, khoảng 5 phút. Đợi lâu hơn nếu muốn có lòng đỏ chín kỹ.

BƯỚC 3: Nêm muối và hạt tiêu đen vào trứng, cắt trứng và rắc thêm các nguyên liệu tùy ý theo ý thích.



BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- **Hãy thử ngay công thức này!** Nấu gạo lứt như mì pasta! Cho gạo lứt, một chút muối và một lá nguyệt quế vào nồi nước sôi lớn. Nấu trong 30 phút hoặc cho đến khi đạt độ mềm mong muốn, vớt ra, đậy nắp và để nghỉ trong 5-10 phút.
- **Bạn có biết?** Gạo lứt là loại ngũ cốc nguyên hạt có nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng hơn gạo trắng.