

# Рис с курицей и овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **128.48 ккал.**  
Белки: **11.51 г.**  
Жиры: **4.09 г.**  
Углеводы: **10.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ris-s-kuricej-i-ovoshami/>

## Ингредиенты:

- 500 гр готовой куриной грудки
- 3 ст. готового риса (выбирайте менее обработанные сорта)
- 2 ст.л. кунжутного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 160 гр замороженных овощей (морковка и горошек)
- 2 взбитых яйца
- 2-3 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука

## Приготовление:

Разогрейте вок или другую толстостенную сковороду на среднем огне. Налейте кунжутное масло. Добавьте репчатый лук, морковь и горошек. Обжаривайте несколько минут. Сместите овощи на 1 половину сковороды. На другую половину вылейте яйца. Обжаривайте яйца, помешивая лопаткой. Когда яйца приготовятся, смешайте их с овощами. Добавьте в сковороду рис и курицу. Полейте соевым соусом. Обжаривайте несколько минут, постоянно помешивая. Подавайте, посыпав зеленым луком.