

Ένα από τα πιο δημοφιλή πιάτα της Ασιατικής κουζίνας, πολύ αγαπημένο στην Ελλάδα και πολύ εύκολο να το φτιάξουμε! Μια υπέροχη συνταγή για ρύζι τηγανιτό με κοτόπουλο και λαχανικά. Θρεπτικό, χορταστικό, ελαφρύ και νόστιμο, αυτό το φαγητό αποτελεί μια διαφορετική πρόταση για το ελληνικό τραπέζι. Δοκιμάστε το!

## Τι θα χρειαστείτε

1/2 κούπα ρύζι (parboiled ή μπασμάτι ή τάι) βρασμένο σε 1 1/2 κούπα νερό ή ζωμό

2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο κομμένα σε λωρίδες ή κυβάκια

3 φρέσκα κρεμμυδάκια χοντροκομμένα

2 σκελίδες σκόρδο ή 1 κουταλιά του γλυκού σκόνη σκόρδου

1 κουταλιά του γλυκού τριμμένο φρέσκο τζίντζερ ή 1 κουταλιά σούπας σε σκόνη

μανιτάρια διάφορα χοντροκομμένα ή σε φέτες

1 καρότο κομμένο σε ζαράκια

4-5 μικρά καλαμποκάκια κονσέρβα

1 χούφτα χοντροκομμένο φρέσκο κόλιανδρο

2-3 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας

ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο για το σωτάρισμα

# Ρύζι τηγανιτό με κοτόπουλο

## Εκτέλεση συνταγής

Σε γουόκ ζεσταίνουμε το λάδι και προσθέτουμε το κρεμμυδάκι, το σκόρδο, το καρότο, τα καλαμποκάκια και τα μανιτάρια να σωταριστούν. Ρίχνουμε το τζίντζερ και συνεχίζουμε το σωτάρισμα για λίγο. Προσθέτουμε λίγο λάδι ακόμα και ρίχνουμε το κοτόπουλο να σωταριστεί και να πάρει ωραίο χρώμα. Προσθέτουμε τη σάλτσα σόγιας και σωτάρουμε για ακόμα 1 λεπτό. Στη συνέχεια ρίχνουμε λίγο λάδι ακόμα και προσθέτουμε το ρύζι σταδιακά, ανακατεύοντας συνέχεια. Αποσύρουμε από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με φρέσκο κόλιανδρο. Ρίχνουμε αν θέλουμε λίγες σταγόνες λάιμ ή λεμόνι. Σερβίρουμε.

# Ρύζι τηγανιτό με κοτόπουλο

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Σωτάρουμε στο γουοκ το κρεμμυδάκι, το σκόρδο, το καρότο, τα καλαμποκάκια και τα μανιτάρια.
- 2 Σωτάρουμε το τζίντζερ.
- 3 Προσθέτουμε λίγο λάδι ακόμα και σωτάρουμε το κοτόπουλο να πάρει ωραίο χρώμα.-
- 4 Προσθέτουμε τη σάλτσα σόγιας και σωτάρουμε για ακόμα 1-λεπτό.-
- 5 Ρίχνουμε λίγο λάδι ακόμα και προσθέτουμε το ρύζι σταδιακά, ανακατεύοντας συνέχεια.-
- 6 Αποσύρουμε από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με φρέσκο κόλιανδρο.-Ρίχνουμε αν θέλουμε λίγες σταγόνες λάιμ ή λεμόνι.-Σερβίρουμε.