

Riz saute thon et oeuf

Le riz sauté au thon et l’œuf pourrait n’être que le plat principal que vous recherchez. Cette recette fait 4 portions avec 333 calories, 20g de protéines, et 15g de matières grasses chacune. De la préparation à l’assiette, cette recette prend environ 20 minutes.



Ingredients

- ☐ 3 tasses de riz Cercle Vert déjà cuit
- ☐ 1 boîte de thon
- ☐ 1 poivron rouge, coupé en dés
- ☐ 1 œuf, légèrement battu
- ☐ 1 oignon haché
- ☐ 1 gousse d’ail émincée
- ☐ ¼ tasse de sauce aux huîtres
- ☐ Huile
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Ciboule ou coriandre

Directions

- 1 Faire revenir les oignons et l’ail dans l’huile puis ajouter l’œuf pendant 1 à 2 minutes et ajouter le riz.
- 2 Ajouter la sauce aux huîtres sur le riz remuer et mettre le thon et poivron, faire sauter 2 minutes.
- 3 Ajouter la ciboule ou coriandre pour la déco. C’est prêt. Bon appétit