

Оякодон - японский омлет с рисом и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **155,08 ккал.**
Белки: **13,36 г.**
Жиры: **3,09 г.**
Углеводы: **17,66 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oyakodon-yaponskij-omlet-s-risom-i-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе -300 г
- репчатый лук -1 головка
- рис -1/2 стакана
- яйца -3 штуки
- соевый соус -6 ст.л
- сахар -2 ст.л

Приготовление:

Лук разрезать вдоль и нашинковать полукольцами.

Разогрев сковороду на небольшом огне, вливаем 6ст.л. соевого соуса,.

Как только он начнет закипать, всыпаем лук, посыпаем сахаром и жарим 23 минуты перемешивая.

Куриное филе разрезать на желаемые кусочки.

Отправить в сковороду и перемешивая поджарить со всех сторон до белого цвета.

Яйца взбить венчиком и вылить на мясо, равномерно его покрывая.

Омлет жарить 3-4 минуты под закрытой крышкой, пока яйца не схватятся.

Выложить на тарелку тёплый рис, сверху на него выложить омлет (предварительно разрезанный на кусочки, чтобы было удобней), посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.