

MEAL KITS

Savory Fried Brown Rice & Vegetables

ASSEMBLY/COOKING TIME: 30 minutes or less

You don't need teriyaki or soy sauce to make Chef Tim Ma's healthful version of this one-pan meal. Want his foolproof method for cooking fluffy brown rice? See the NOTE, below.

WHAT YOU'LL NEED: Cutting board, sharp knife, wide nonstick skillet, small bowl, canola oil, salt, black pepper, sugar.

WHAT KIDS CAN DO: Scrub the carrot; remove the stem and seeds from the red bell pepper; peel the onion; trim and cut the scallions (with scissors); beat the eggs; season the fried rice.

WHAT YOU CAN ADD IN: Cooked chicken, beef, shrimp, or tofu.

TO MAKE 4 SERVINGS

1 carrot
1 onion
6 scallions
1 red bell pepper
4 large eggs
4 tablespoons canola oil
2 tablespoons minced garlic-chile-ginger blend (in the kit)
2¼ cups cooked brown rice (preferably chilled)
1 teaspoon sugar
2 teaspoons salt
½ teaspoon ground black pepper
1 tablespoon sesame oil (in the kit)



PREP THE VEGETABLES Cut the carrot into small pieces. Cut the onion in half, then into thin slices. Cut the red bell pepper away from its seed pod (inside), then cut the pepper into small pieces. Trim off the root ends of the scallions, then cut the scallions into thin slices. (Save those trimmed root ends! See CHEF'S TIPS.)



SCRAMBLE THE EGGS Break the eggs into a bowl and lightly beat them with a fork. Rinse out the bowl. Heat 1 tablespoon of the canola oil in a wide nonstick skillet over medium heat. Pour in the eggs and stir just until they are softly scrambled, then transfer back to the clean bowl.



COOK THE VEGETABLES Pour in the other 3 tablespoons of canola oil. Stir in the garlic-chile-ginger blend and cook for 1 minute. Stir in the carrot, onion, and red bell pepper. Cook for 2 minutes, or until the onion has softened.



ASSEMBLE THE DISH Add the cooked brown rice, scallions, and scrambled eggs. Stir gently to combine, and cook just until the rice is heated through. Season with the sugar, salt, and black pepper. Stir and cook for 1 minute. Turn off the heat. Drizzle the sesame oil over the fried rice.



To make brown rice like Chef Tim Ma, rinse and drain it at least 4 times, or until the water runs clear. Boil 8 cups of water in a pot. Add the rinsed rice and cook, uncovered, for 30 minutes. Drain thoroughly, then put the rice back in its pot (off the heat). Cover tightly and let the rice steam for 10 minutes, then uncover, pour in 1 tablespoon of canola oil, and fluff the brown rice with a fork.

MEAL KITS

VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRITO SALADO

TIEMPO DE MONTAJE / COCCIÓN: 30 minutos o menos

No necesita teriyaki o salsa de soja para preparar la versión saludable del chef Tim Ma de esta comida en una sola sartén. ¿Quieres su método infalible para cocinar arroz integral esponjoso? Consulte la NOTA a continuación.

LO QUE NECESITAS: Tabla de cortar, cuchillo afilado, sartén antiadherente ancha, tazón pequeño, aceite de canola, sal, pimienta negra, azúcar.

LO QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS: Fregar la zanahoria; quitar el tallo y las semillas del pimiento rojo; pelar la cebolla; recortar y cortar las cebolletas (con tijeras); batir los huevos; sazone el arroz frito.

LO QUE PUEDE AGREGAR: Pollo, carne de res, camarones o tofu cocidos.

PARA HACER 4 PORCIONES

1 zanahoria
1 cebolla
6 cebolletas
1 pimiento morrón rojo
4 huevos grandes
4 cucharadas de aceite de canola
2 cucharadas de mezcla de ajo, chile y jengibre picado (en el kit)
2¼ tazas de arroz integral cocido (preferiblemente frío)
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de sésamo (en el kit)



PREPARA LAS VERDURAS Corta la zanahoria en trozos pequeños. Corta la cebolla por la mitad y luego en rodajas finas. Corta el pimiento rojo de su vaina de semillas (adentro), luego corta el pimiento en trozos pequeños. Recorta los extremos de la raíz de las cebolletas y luego córtalas en rodajas finas. (¡Guarde los extremos de la raíz recortados! Vea los CONSEJOS DEL CHEF).



REVUELVA LOS HUEVOS Rompe los huevos en un bol y bátelos ligeramente con un tenedor. Enjuaga el recipiente. Caliente 1 cucharada de aceite de canola en una sartén antiadherente ancha a fuego medio. Vierta los huevos y revuelva hasta que estén suavemente revueltos, luego transfíralos nuevamente al tazón limpio.



COCINA LAS VERDURAS Vierta las otras 3 cucharadas de aceite de canola. Agregue la mezcla de ajo, chile y jengibre y cocine por 1 minuto. Agregue la zanahoria, la cebolla y el pimiento rojo. Cocine por 2 minutos o hasta que la cebolla se ablande.



ARMAR EL PLATO Agregue el arroz integral cocido, las cebolletas y los huevos revueltos. Revuelva suavemente para combinar y cocine hasta que el arroz esté bien caliente. Condimente con el azúcar, la sal y la pimienta negra. Revuelva y cocine por 1 minuto. Apaga el fuego. Rocíe el aceite de sésamo sobre el arroz frito.



Para hacer arroz integral como el Chef Tim Ma, enjuáguelo y escurra al menos 4 veces, o hasta que el agua salga clara. Hervir 8 tazas de agua en una olla. Agregue el arroz enjuagado y cocine, sin tapar, durante 30 minutos. Escurrir bien, luego volver a poner el arroz en su olla (fuera del fuego). Cubra bien y deje que el arroz se cocine al vapor durante 10 minutos, luego destape, vierta 1 cucharada de aceite de canola y esponje el arroz integral con un tenedor.