



3 RECEPTY Z ČERNÉ RÝŽE



PrůvodceVýživou.cz

PLACKY Z ČERNÉ RÝŽE

Vyzkoušejte černou rýži v lahodných plackách, které si skvěle vychutnáte s jarním salátem, nebo klidně i samotné.

Co budete potřebovat:

- 50 g černé rýže
- 1 menší cuketu
- 2 stroužky černesku
- 1 menší červenou papriku
- lahůdkovou cibulku
- trochu řapíkatého celeru
- sůl
- pepř
- kari – na špičku nože
- ovesné vločky

Jak postupovat:

Začněte přípravou rýže. Nejlépe uděláte, pokud ji alespoň 1 hodinu necháte namočenou ve vodě. Postupujte stejně jako při vaření normální rýže, vodu přidávejte v poměru 2 : 1 a vařte v osolené vodě do změknutí. Rýži nechte vychladnout a mezitím si připravte ostatní suroviny. Oloupejte cuketu, vydlabejte vnitřek a najemno ji nastrouhejte. Nechte ji chvíli vypotit a vodu posléze slijte.

Rýži smíchejte společně s cuketou a směs dochuťte solí, pepřem a kari. Přidejte česnek, nadrobno nakrájenou červenou papriku, cibulku a trochu řapíkatého celeru. Pořádně vše zamíchejte, přidejte vejce a ještě jednou míchání opakujte. Nechte připravené těsto chvíli stát a na zahuštění použijte ovesné vločky.

Placky smažte na oleji a po usmažení je položte na papírový ubrousek, abyste se zbavili přebytečné mastnoty.

RÝŽOVÝ SALÁT Z ČERNÉ RÝŽE S FETOU

Vychutnejte si k obědu vynikající salát, ve kterém krásně vynikne typická chuť černé rýže.

Co budete potřebovat:

- 90 g černé rýže
- červenou papriku
- žlutou papriku
- avokádo
- okurku
- 10 g sójové omáčky
- 10 g citrónové šťávy
- hrst slunečnicových semínek
- 50 g sýru feta
- petrželovou nať

Jak postupovat:

Černou rýži propláchněte a připravte ji podle návodu v předchozím receptu. Mezitím si pokrájejte papriku na větší kousky. Avokádo rozdělte na polovinu, vyjměte pecku a pokrájejte jej na plátky. Slunečnicová semínka orestujte nasucho na pánvi. Jakmile máte rýži uvařenou, nechte ji mírně vychladnout a poté ji smíchejte se zeleninou. Dochutte sójovou omáčkou, citrónovou šťávou a pokrájenou petrželkou. Na závěr posypte salát sýrem feta.

Jemné rizoto z černé rýže

Oblíbili jste si tradiční rizoto? Vyzkoušejte jeho variantu z černé rýže. Porce je určená pro 4 lidi, můžete ji tedy připravit k večeři pro celou rodinu.

Co budete potřebovat:

- 1,5 l kuřecího vývaru
- 1 lžíci olivového oleje
- 1 střední cibuli
- 350 g černé rýže

- sůl
- pepř
- zhruba $\frac{3}{4}$ hrníčku nastrouhaného parmazánu
- čerstvá bazalka

Jak postupovat:

Přivedte kuřecí vývar k varu, zakryjte pokličkou a udržujte ho teplý. Mezitím nalijte do pánvičky olivový olej a po chvíli přidejte nakrájenou cibuli. Vařte, dokud nezměkne, zhruba 4 minuty. Přidejte rýži a směs asi minutu míchejte. Poté snižte teplotu na minimum.

Přidejte do směsi $\frac{3}{4}$ hrníčku kuřecího vývaru a vařte, dokud se vývar nevstřebá, zhruba 6 až 7 minut. Opakujte postup se zbývajícím vývarem, dokud rýže není hotová, bude to trvat kolem 50 minut.

Dochuťte směs solí, pepřem a přidejte polovinu hrníčku parmazánu. Rozdělte směs do jednotlivých talířů, a posypte jídlo zbylým parmazánem a ozdobte bazalkou.

Dobrou chuť!

NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY
PRŮVODCEVÝŽIVOU.CZ:

 **PrůvodceVýživou.cz**

NEBO NÁŠ FACEBOOK:



Líbil se vám tento miniseriál? Podívejte se
na další publikace, které jsme pro vás vydali
na průvodcevýživou.cz:

