

ИДЕАЛЬНЫЙ РИС

ВИДЕО

Используйте камеру вашего смартфона или устройство для чтения QR-кода, чтобы просмотреть видео с этим рецептом!



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

25-30 минут

ЗАМЕТКИ

Есть много разных способов приготовить рис, но вот несколько советов, которые выведут вашу игру с рисом на новый уровень! Приготовление или «поджаривание» риса на плите с маслом сначала позволяет зернам раскрыться и принять больше аромата и предотвратить прилипание. После того, как вы добавите воду, вы можете приправить рис чем угодно: солью, бульонным порошком, шафраном, куркумой или чем угодно! Соотношение между рисом и водой составляет 1: 2, белый рис всегда готовится около 20 минут, коричневый рис - дольше (около 45 минут). Иногда с большим количеством риса требуется больше времени, чтобы впитать всю воду.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 маленькая луковица
1 зубчик чеснока
Оливковое масло (или масло по выбору)
1 стакан риса (при использовании коричневого риса отрегулируйте время приготовления)
2 стакана воды



ПРОЦЕСС

Лук нашинковать и почистить. Чеснок очистить и измельчить. Добавьте масло, лук и чеснок в кастрюлю на среднем огне. Варить, пока чеснок и лук не станут ароматными.

Добавьте сухой рис в кастрюлю и перемешайте, чтобы полностью покрыть маслом. Варите рис до тех пор, пока он не начнет слегка подрумяниваться (станет слегка коричневым). Будьте осторожны, чтобы не обжечься.

Добавьте 2 стакана воды и включите сильный огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь до минимума и накройте кастрюлю крышкой. Оставьте на 20 минут, затем подавайте.

Этот материал был профинансирован Министерством сельского хозяйства США Supplemental Nutrition. Программа помощи - SNAP. Это учреждение предоставляет равные возможности.