Jak przechowywać i gotować ryż oraz kasze

W zależności od rodzaju ryżu bądź kaszy różny jest okres jego przydatności do spożycia. Warto o tym pamiętać zanim przygotujemy posiłek z ich wykorzystaniem.

Biały i dziki ryż, jeśli są szczelnie opakowane, można przechowywać bardzo długo, brązowy natomiast tylko do 6 miesięcy. Włożony do lodówki lub zamrażalnika, zachowuje świeżość znacznie dłużej. Arborio to ryż o średnich ziarnach, używany do risotta. Ma kremową konsystencję po ugotowaniu.
Ryż aromatyczny, na przykład basmati, japoński czy jaśminowy, zawiera naturalne substancje, które zapewniają mu ciekawy aromat i smak. Aromat może się różnić w zależności od rocznika zbiorów.
Dziki ryż należy zawsze wypłukać, żeby usunąć piasek. Podczas gotowania nie musi wchłonąć całej wody, żeby był miękki. W razie potrzeby można go odcedzić przed podaniem. Ryż będzie bardziej sypki, jeśli zdejmiemy rondel z ognia po wymaganym czasie gotowania i odczekamy 5–10 minut, a następnie spulchnimy go widelcem.

Jak gotować ryż i kasze

Poniższe wskazówki i tabela pomogą ugotować ryż, tak aby zawsze się udał. Jedną porcję ugotowanego ryżu otrzymamy z 1/2-3/4 szklanki surowego.
Należy zagotować wodę w rondlu. Dodać 1/4 łyżeczki soli i ewentualnie 1 łyżkę masła. Wsypać ryż, zamieszać i ponownie doprowadzić wodę do wrzenia. Przykryć rondel i zmniejszyć ogień. Gotować zgodnie z przepisem, aż ryż będzie miękki.

	RYŻ LUB KASZA	WODA	ILOŚĆ PRZED UGOTOWANIEM	CZAS GOTOWANIA (W MINUTACH)	ILOŚĆ PO UGOTOWANIU
	RYŻ BIAŁY (DŁUGOZIARNISTY)	2 szklanki	1 szklanka	12 do 15	3 szklanki
	RYŻ BIAŁY (BŁYSKAWICZNY)	1 szklanka	1 szklanka	5	2 szklanki
	RYŻ BIAŁY (PARBOILED)	2 1/4 szklanki	1 szklanka	20	4 szklanki
	RYŻ BRĄZOWY	2 szklanki	1 szklanka	35 do 45	3 szklanki
	RYŻ DZIKI	3 szklanki	1 szklanka	45 do 60	3 szklanki
	PŁATKI JĘCZMIENNE	2 szklanki	1 1/4 szklanki	10 do 12	3 szklanki
	KASZA PERŁOWA	3 szklanki	3/4 szklanki	35 do 45	3 szklanki
	KWINOA	2 szklanki	1 szklanka	12 do 15	4 szklanki

Fot. Adobe Stock