



БАСМАТИ ДЛИННОЗЕРНЫЙ АРОМАТНЫЙ БЕЛЫЙ РИС

SKU: 0046-1568

Цена: 119 грн - 400 грн Диапазон цен: 119 грн - 400 грн

Благодаря необычайному аромату и изумительному вкусу, отварной рис Басмати – это уже вкуснейший гарнир. Для усиления вкуса можно добавить в него разнообразные пряности и специи – куркуму, тмин, лимонный сок, перец, кинзу, а также кокосовое или кунжутное масло. Подавать отварной рис Басмати в Индии принято со свежими или тушенными овощами.

Категория: Специи и пряности, Крупы и бобовые

БАСМАТИ ДЛИННОЗЕРНЫЙ АРОМАТНЫЙ БЕЛЫЙ РИС

Рис басмати - очень полезный рис, который относят к ароматическим сортам. Его еще называют королем риса. Продукт имеет изысканную, продолговатую форму и нежный аромат попкорна и орешков. Рис культивируется в Индии, Китае, Америки и Евразии. Рис басмати содержит много полезных веществ. Кроме массы клетчатки в нем присутствуют кислоты, аминокислоты, витамины, макро и микроэлементы. Белки - 8 г, жиры - 3 г, углеводы - 77 г. Калорийность риса - 370 ккал на 100 грамм.

Отличие сорта басмати от обычновенного риса в том, что его выдерживают 1 год. За счет этого у него твердые зерна, которые не теряют свою форму при варке.

Польза и вред риса басмати

- Поскольку в крупке много клетчатки он чистит кишечник от шлаков и токсинов, улучшает пищеварение.
- Полезен данный сорт риса людям с сахарным диабетом, поскольку регулирует сахар в крови.
- Данный продукт - экологически чистый и поэтому в нем нет вредных веществ и опасных металлов.
- Рис восполняет энергию организма, за счет того, что в нем много глюкозы.
- Поскольку продукт способен выводить лишнюю соль из организма, врачи рекомендуют его людям, у которых болезни почек.
- Регулярное употребление риса улучшает состояние кожи.
- Рис спасает от переедания, тем самым помогает сбросить вес и очень хорошо насыщает организм.

Вред, который может принести рис басмати

Не рекомендуют продукт при индивидуальной непереносимости, а также деткам до трех лет. Кроме этого, не стоит злоупотреблять рисом, если вы худеете.

В кулинарии рецептов с данным продуктом много. Он отлично сочетается как с мясными продуктами, так и с рыбными. Рис басмати очень вкусно получается с овощами. Популярным блюдом является плов из этого сорта, поскольку рис получается рассыпчатым.



Как правильно приготовить рис басмати?

1. Сначала рис нужно хорошошенько вымыть, чтобы убрать лишний крахмал.
2. Сливаем воду с помощью дуршлага, чтобы не потерять рис. Промываем до такой степени, чтобы вода стала прозрачная. Именно благодаря этому, рис будет рассыпаться, а не слипаться.
3. Если Вы хорошошенько промыли рис, то залейте его водой и оставьте на пол часа. Зернышки начнут впитывать воду и рис за счет этого увеличится.
4. Далее в кастрюлю наливаем 2 стакана воды, солим и ждем пока закипит. В кипящую воду высыпаем рис и делаем огонь меньше.
5. Пока вода не закипит - мешаем рис.
6. Если водичка закипела, то уменьшаем огонь и закрываем крышкой нашу кастрюлю.
7. Готовим рис на минимальной огне еще минут 15. Пока рис варится нельзя открывать крышку, поскольку выйдет весь пар и нельзя перемешивать рис.
8. После того, как рис сварился - оставьте минут на 5, пусть настоится. Перемешайте вилкой, что бы отклеился друг от друга и стал рассыпаться. Готово!

Рис басмати можно еще приготовить в мультиварке. Для этого нам нужно будет опять-таки хорошошенько промыть рис, выложить его в чашу. К этому рису можно добавить, например, поджаренные овощи. Лук, морковку, перец сладкий. Высыпать их к рису и выбрать нужный нам режим. Так вы экономите время. Рис не нужно мешать постоянно, следить за огнем и т.д. В конечном результате у Вас получится такой же рассыпчатый рис.