

Receptek

Párolt rizs

Az edénybe öntsön pontosan 1 - 4 mérőkanál száraz rizst, félig töltsen meg vízzel, majd fedje le. Vízzintes felületen alaposan keverje össze és szűrje le. A leszűrt rizst öntse fel langyos vízzel az adagokat jelölő mércét figyelembe véve és sózza. Helyezze rá a fedelet és tegye a mikrohullámú sütőbe.

Hasznos tipp: 1 mérőkanál száraz rizs 2 mérőkanál főtt rizsnek felel meg.

A párolt rizst 2 lépésben készítse el – az 1. lépésben megjelölt idő leteltével csökkentse a mikrohullámú sütő teljesítményét és fejezze be a műveletet a 2. lépésben előírtak alapján.

Adagok száma	1. lépés	2. lépés
1	2 perc/ 700 W	12 perc/ 350 W
2	5 perc/ 700 W	14 perc/ 350 W
3	6 perc/ 700 W	16 perc/ 350 W
4	8 perc/ 700 W	18 perc/ 350 W

Tálalás előtt hagyja a rizst pihenni 5 percig a zárt edényben, aztán a lapáttal keverje át és szervírozza.

Gombás rizottó

2 mérőkanál rizs (160 g), 4 mérőkanál víz (150 ml), 2 evőkanál mascarpone, 40 g szárított gomba, 1 apróra vágott hagyma, 2 gerezd apróra vágott fokhagyma, 1 evőkanál vaj, reszelt parmezán, citrom, só, bors és friss fűszernövények (majoránna, petrezselyem) a tálaláshoz.

A szárított gombát 30 percig áztassa 500 ml vízben. A vajat, a hagymát és a fokhagymát tegye az edénybe és helyezze rá a fedelet. A mikrohullámú sütőben 500 W-on 2 perc alatt párolja üvegesre a hagymát, majd adja hozzá a megmosott rizst, és 4 mérőkanál vizet a beáztatott gombáról, sózza, fedje le és 2 percig főzze 700 W-on, aztán kb. 12 percig 400 W-on. A gombákat aprítsa fel, kicsit forralja meg, adja a főtt rizshez a macaronéval és az apróra vágott fűszernövényekkel együtt. Borsozza, csepegtesse meg citromlével és szórja meg reszelt parmezánnal.

Garnéla rizzsel

50 g főtt hámozott garnéla, 1 mérőkanál rizs (80 g), 2 mérőkanál víz (150 ml), 1 evőkanál fehér joghurt, 1 apróra vágott hagyma, darabka vaj, 1 evőkanál citromlé, ½ evőkanál finomra reszelt gyömbér, finomra aprított chili, ízlés szerint – szegfűszeg, kardamom, sáfrány, mentalevél, só.

A rizst öblítse le az edény segítségével, öntse fel vízzel, ízlés szerint adja hozzá a sáfrányt, szegfűszeget, kardamomot, sót. Helyezze rá a fedelet és 700 W-on 2 percig főzze a mikrohullámú sütőben, aztán csökkentse a teljesítményt 400 W-ra és főzze még 12 percig. A főtt rizst szedje ki az edényből és tegye félre. Az apróra vágott hagymát, chilit, gyömbért és a rákot a vajjal együtt tegye az edénybe, fedje le és 500 W-on 2 percig pirítsa. A lepirított alaphoz adja hozzá a forró rizst a joghurttal együtt és keverje össze. A garnélas rizst citromlével és mentával ízesítse.

Rizsfelfűjt

2 mérőkanál rizs (160 g), 2 mérőkanál tej (150 ml), 3 mérőkanál víz (225 ml), 30 g vaj, 1 tojássárgája, evőkanálnyi mazsola, cherry a mazsola áztatásához, 1 vaníliarúd kikapart magja, cukor, narancs, 1 citrom héja, egész fahéj

A rizst öblítse át és szűrje le, öntse fel 3 mérőkanál vízzel, adja hozzá az egész fahéjat, zárja le és a mikrohullámú sütőben 400 W-on kb. 10 percig főzze. Vegye ki a rizst, adja hozzá a tejet, a vaníliarúd kikapart magjait, a citromhéjat és fedő alatt főzze 400 W-on még 5 percig. Végül a felfűjtőhöz keverje hozzá az előre beáztatott mazsolát, vajat, cukrot, tojássárgáját és főzze még kb. 2 percig 400 W-on. A rizsfelfűjtat tálaláskor narancsgerezdekkel díszítse.

Figyelmeztetés

A főzési idők eltérhetnek a megadottól az alapanyagok kezdeti hőmérsékletétől, mennyiségétől és a mikrohullámú sütő típusától függően.

Hasznos tipp: A száraz rizst egyenesen az edényben öblítse és szűrje le..