



• v Jedi z rižem

MOJCA KOMAN

ZALOŽBA KMEČKI GLAS

VSEBINA

6 ZA UVOD O RIŽU

15 SOLATE

- 16 Riževa »francoska« solata
- 18 Solata z divjim rižem, lečo, pomarančo in koromačem
- 20 Riževa solata z redkvicami in poširanim jajcem
- 22 Riževa solata s poletno zelenjavo in čevapčiči
- 24 Riževa solata s tunino, koruzo, avokadom in limoninim prelivom
- 26 Aromatična orientalska riževa solata s korenasto zelenjavo
- 28 Solata z divjim rižem, korenjem in piščancem
- 30 Riževa solata s hobotnico
- 32 Riževa solata s trdo kuhanim jajcem in tunino

35 JUHE IN ENOLONČNICE

- 36 Pomladna čemaževa juha s koruzo, fižolom in rižem
- 38 Gobova juha z rižem
- 40 Poletni mineštrone z rižem in čičerko
- 42 Bistra juha s postrvjo in rižem
- 44 Juha iz svežih paradižnikov in repkov kraljevih kozic
- 46 Zelenjavna juha s piščancem, rjavim in divjim rižem ter kokosovim mlekom

49 PREDJEDI IN PRIGRIZKI

- 50 Riževe polpete z amarantom in koruzo
- 52 Riževe polpete s paradižnikom in sardinami
- 54 Mesno-riževe kroglice z blitvo
- 56 Pita s kislim zeljem, rižem in mletim mesom
- 58 Sirovi arancini
- 60 Arancini z mesno-gobovim nadevom

63 GLAVNE JEDI

- 64 Gratiniran riž z brokolijem, piščancem in sirom
- 66 Riž parboiled s šunko in sirom
- 68 Riž parboiled po mehiško
- 70 Praženi riž parboiled s kimčijem in jajcem na oko
- 72 Stir fry – praženi riž parboiled s slanino, zakrknjenim jajcem in mladim zelenjem
- 74 Stir fry – praženi riž basmati z zakrknjenim jajcem in indijskimi oreščki
- 76 Riž basmati s sladko-kislo omako iz jagnjetine
- 78 Omurice
- 80 Nadevani lignji v paradižnikovi omaki iz pečice
- 82 Dal khichdi
- 84 Dolma
- 86 Paella
- 88 Praženi riž parboiled z rikoto

- 90 Praženi riž basmati z raštiko, ohrovtom in bučo
- 92 Sarma
- 94 Riž s hobotnico

97 RIŽOTE

- 98 Rižota s klobaso, cikorijo in temnim pivom
- 100 Rižota s pršutom in oljkami
- 102 Rižota z jurčki
- 104 Rižota z bučo, bučnimi semeni, šunko, popečenim žajbljem in česnom
- 106 Rižota s piščančjo kračko
- 108 Rižota z ragujem
- 110 Rižota z blitvo, smetano in muškarnim oreščkom
- 112 Rižota z grahom, čemažem in smetano
- 114 Rižota s koprivami in ocvrto čebulo
- 116 Rižota s sardelami in svežim paradižnikom
- 118 Rižota z jajčevcem in zrelem ovčjim sirom
- 120 Rižota s treviškimi radičem in milansko salamo
- 122 Rižota z rdečo peso, refoškom in brinovimi jagodami
- 124 Rižota z žafranom
- 126 Rižota s penino, dimljenim lososom in mladim česnom
- 128 Rižota s šparglji
- 130 Rižota z gorgonzolo in pinjolami
- 132 Rižota z balzamičnim kisom in sirom brie

- 134 Rižota s školjkami »na rdeče«
- 136 Rižota z grahom in meto

139 SLADICE

- 140 Mlečni riž (v 6 različicah)
- 144 Rižev crème brûlée
- 146 Rižev narastek s karamelno omako
- 148 Zarda
- 150 Puding iz črnega riža s kokosovim mlekom
- 152 Rahel rižev narastek s skuto in limono
- 154 Arancini s čokolado

156 STVARNO KAZALO



ZA UVOD O RIŽU

Kar danes poznamo kot riž, izhaja iz semen dveh udomačenih vrst trav *Oryza sativa* (azijski riž) in *Oryza glaberrima* (afriški riž). Po svetovni pridelavi je pridelava riža na tretjem mestu, več človek pridelava le sladkornega trsa in koruze. Ker riž v svojem obdobju rasti potrebuje velike količine vode, je že od nekdaj naravno gojišče zanj Azija in nekateri deli Afrike, kjer s poplavljanjem polj zagotovijo nežnim riževim rastlinam najboljše pogoje za rast.

S trgovanjem in botanično selekcijo se je pridelava riža razširila tudi drugod. V Italiji na širšem področju v okolici reke Pad pridelujejo riž od sredine 15. stoletja. K urejanju poplavnih polj in kanalov ter na povečano pridelavo riža v teh krajih je močno vplival izumitelj Leonardo da Vinci. Najbolj znana sorta italijanskega riža je arborio, ki je dobila ime po mestu Arborio v Piemontu, kjer naj bi pridelali največje količine tega znamenitega riža za rižoto.

RIŽEVA ZRNA SO RAZLIČNA

Rastlina zraste od 1 do 1,8 m, odvisno od sorte, lastnosti rodovitne prsti in vremenskih pogojev v času rasti. Listi so dolgi 50–100 cm, klas 2–2,5 cm. V klasu so 5–12 mm dolga in 2–3 mm široka semena, ki jim pravimo riževa zrna. Riževa zrna ločimo po obliki, velikosti, hranilni sestavi in po načinu obdelave, ki je v tesni povezavi s hranilno sestavo. Zrnom, ki jih dobijo iz klasja, je sprva potrebno odstraniti trdo ovojnico oziroma zunanjo lusko, da dobimo rjavi, naravni ali nebrušen riž. V nadaljevanju rjavemu rižu odstranijo semensko lupino in kalček, nato ga zbrusijo in polirajo (glazirajo). Če rižu odstranijo vse lupine in ga obenem še

polepšajo z brušenjem, da se sveti in postane povsem bel, mu ob tem odstranijo večino vitaminov ter mineralov. Od riževega zrna ostane le škrob in nekaj beljakovin. Prehransko najbogatejši je torej nebrušen rjavi, zato mu pogosto pravimo tudi polnovredni riž. Najmanj pester izbor hranilnih snovi vsebuje beli brušeni riž. Nebrušen riž je bogat z vlakninami, številnimi minerali in vitamini skupine B. Riž parboiled oluščijo šele po postopku parboiliranja, pri katerem večina hranilnih snovi iz ovojnic pod povišanim tlakom prehaja v jedro zrna. Takšno zrno je temnejše, po barvi podobno rjavemu rižu, je hranilno bogatejše, čeprav so ga pozneje lepotno obrusili. Postopek parboiliranja

riževa zrna delno toplotno obdela, zato se takšen riž skuha hitreje.

Barva riža ni odvisna le od postopka predelave zrn, ampak tudi od same vrste riža. Tako poleg normalno obarvanega svetlega riža poznamo še rdeči in celo črni riž, ki tudi po luščenju ohranita svojo zanimivo barvo.

O BELEM RIŽU RES LE NAJSLABŠE?

Žitna in riževa zrna vsebujejo fitinsko kislino, ki je v otrobih (v luščinah, ovojnicah). Fitinska kislina med prebavo veže mineralne snovi v netopne in slabo topne komplekse, ki jih izločimo iz telesa z iztrebljanjem, kar lahko vpliva na slabšo preskrbo organizma, predvsem s kalcijem in magnezijem. Njeno količino v hrani zmanjšamo z daljšim kuhanjem ali z odstranjevanjem ovojnic zrn. Zdaj veste, zakaj je dobro, če se polnovredni rjavi riž kuha vsaj 40 minut in zakaj je včasih koristno pojesti tudi povsem bel brušeni riž.

OKROGLO, KRATKO, DOLGO – NI VSAK RIŽ PRIMEREN ZA SOLATO ALI KAKO DO »ZLEPLJENJA NA UKAZ«

Po velikosti in obliki delimo riž na dolgozrnati ter na srednjezrnati in kratkozrnati (okroglozrnati) riž. Slednja sta si po uporabi podobna, saj vsebujeta več škroba in se zato zrna pri kuhanju zlepijo. Omenjeno lastnost s pridom izrabljamo pri pripravi sladice, polpete in italijanskih kremastih rižot. Če tega ne želimo, izberemo riž z manj škroba in zrna pred kuhanjem in včasih tudi po kuhanju, večkrat oplaknemo ter odcedimo. Za to je najprimernejši način soparjenje ali kuhanje v večji količini vode, ki jo zatem odlijemo in riž postrežemo z omako. Vodo, v kateri smo kuhali riž in je bogata s škrobom ter minerali, brez težav porabimo za

zgoščevanje juh, enolončnic, omak ali pri pripravi krušnega testa.

Načeloma ni prav nič narobe, če si življenje poenostavimo, ampak nekatere jedi vseeno zahtevajo točno določeno vrsto (sorto) riža. Zrna riža basmati slovijo po svojem okusu. Ta riž je nepogrešljiv, če pripravljamo jedi pristnega azijskega okusa, kjer je oreščkast okus riža zelo zaželen. Za solate vedno izberemo dolgozrnati, parboiled, rjavi oz. polnovredni, črni, rdeči ali divji riž. Zadnji ni pravi riž, temveč so zrna semena posebne trave iz rodu *Zizania* in *Porteresia*. Vsebuje izjemno veliko vlaknin in mineralov, zaradi visoke cene pa ga navadno mešamo z basmati ali dolgozrnatim rižem. Za kremaste rižote, polpete in sladice je primeren predvsem okroglozrnati riž (sorta arborio, carnaroli, vialone nano, roma, verona). Ta ima več škroba, ki lepo vpija omake, seveda pa riža za te jedi pred kuhanjem ne oplaknemo.

PEST RIŽA ALI KOLIKO JE DOVOLJ?

Ste tudi vi v dvomih, ali je riža v loncu dovolj in potem skoraj vedno vanj stresete še kakšno pest več? Moja nona je imela za te primere svojevrstno mero – staro zajemalko brez ročaja, s katero je odmerjala (vedno enake sorte) riž za eno osebo in štela: za tega, za onega. Primerne zajemalke zase še nisem našla, pravo mero določiti mi otežujejo tudi proizvajalci. V zadnjem času so nam na voljo številne sorte riža, ki se drugače nakuhajo, zato je količino veliko težje določiti. Za riž velja, da se med kuhanjem njegova količina vsaj podvoji, pri nekaterih sortah celo potroji. Najbolje, da upoštevamo navodila na embalaži, saj bomo v tem primeru najverjetneje zadovoljni in siti. Na splošno velja, da za 4 osebe za glavno jed zadošča 250 g rjavega riža, 320 g belega (riž za rižoto)



oz. 400–450 g riža parboiled. Riža parboiled vedno porabimo več, ker je ta že vnaprej vsaj delno skuhan. Kljub temu so količine riža za družino vedno manjše od količine testenin ali krompirja, ki jih potrebujemo za obrok povprečno velike družine. Če želite prihraniti pri prostoru, izberite riž.

NAMOČEN POLNOVREDNI RIŽ SE SKUHA HITREJE

Čas kuhanja je odvisen od predelave riževih zrn. Več ko ima zrno preostalih ovojnic, dlje časa potrebuje, da se zmehča, in obratno. Nebrušen polnovredni (rjavi) riž se kuha približno 45 minut, brušeni beli riž 20 minut, riž za rižoto je pripravljen v 15 minutah, parboiled in riž basmati pa v približno 10 minutah.

Čas kuhanja polnovrednega riža skrajšamo, če ga namočimo. Navadno ga namočimo za 1–2 uri, nato skuhamo v novi vodi ali v vodi, v kateri smo ga namakali, saj so v njej raztopljeni izločeni minerali.

RIŽ JE ZDRAVA OTROŠKA HRANA

Naj se smernice prehranjevanja dojenčkov spreminjajo skorajda iz dneva v dan, se sodobni otroci v svojem otroštvu gotovo kmalu spoznajo z rižem. Riževe instant industrijsko pripravljene kašice so za mnoge dojenčke prva gosta hrana in velikokrat osnovna hrana malčkom v prvih letih življenja. Preprosto ker so okusne, hitro pripravljene, prirodne za potovanja in jih otroci obožujejo.

Riž je povsem nevtralna nealergena hrana in je priročen vir ogljikovih hidratov, ki otroke nasiti. Ne vsebuje glutena kakor pšenica, ne laktoze kot mleko ali težkih jajčnih beljakovin kot kokošja jajca. Iz riža skuhamo slane ali sladke jedi, ga uživamo toplega ali hladnega in si ga pripravimo

na zalogo. Riž je preprosto vsestransko živilo.

Industrijskim instantnim riževim pripravkom se starši zlahka povsem izognemo. Če riž skuhamo do mehkega ne glede na recept, se riževa zrna vdajo že pod težo vilic. Zmečkani rižki postanejo kmalu kaša in z dodatki kuhane zelenjave ali sadja hitro hranljiv obrok za brezozobe malčke. Še več, povsem razkuhan riž je odlična hrana za otroke ob driski, malo manj kuhan ter polnovredni riž z več vlakninami pa učinkovita pomoč pri zaprtju.

Sicer pa, le kdo ni kot otrok sladko zaspal po sladki večerji z mlečnim rižem? Riževe sladice so vendar tolažilna hrana za male in velike na kakšen turoben siv dan.

RIŽ JE ODLIČNO ŽIVILLO ZA HUDE ČASE

Police v trgovinah se šibijo pod težo številnih škatel in zavitkov riža, da je že težko izbrati. Ti se med seboj razlikujejo po vrsti, sorti, barvi, načinu pakiranja ter po kakovosti. Vsak zavitek riža sme vsebovati manjši (dovoljeni) delež lomljenih zrn. Ker se lomljena zrna bolj zlepjajo med seboj, mora biti večji delež ustrezno zapišan na embalaži. Takšen riž je praviloma cenejši. Če boste kdaj kupili riž po močno znižani ceni, ga torej raje kot za solato uporabite za rižoto ali polpete.

Riž shranjujemo v suhem in temnem prostoru ter pri sobni temperaturi. Največji sovražnik so živilski molji – tem preprečimo osvajalski pohod, če riž hranimo v tesno zaprtih zavitkih. Najboljši način pakiranja riža je v vakuumsko pakiranih zavojih, kjer rižu skorajda nič ne more do živenga in ga lahko hranimo do dve leti. Nasprotno pa ima riž, pakiran v platnenih vrečkah, krajši rok trajanja in zahtevnejše pogoje shranjevanja. Takšnega porabimo



RIŽEVA SOLATA S TUNINO, KORUZO, AVOKADOM IN LIMONINIM PRELIVOM

V tej solati se prepleta mehka struktura tunine in riža s čvrstejšo strukturo koruze. Sladkast okus ukrotimo s sokom limone, zaradi katere postane solata zares osvežilna. Brez dvoma imenitna samostojna solata za vroče poletne dni, za lahko kosilo ali hranljivo večerjo, ko se ozračje končno malce ohladi.

SESTAVINE

100 g riža parboiled
2 pločevinki tunine v ekstra
deviškem oljčnem olju
pločevinka vložene koruze
srednje čvrst avokado
limona
žlička gorčice
sol, poper

ČAS PRIPRAVE: 20 MINUT.

Brez mleka, jajc, mesa, glutena, oreščkov, zelene, sezama, soje.

PRIMEREN RIŽ: parboiled, dolgozrnati beli ali rjavi.

Za običajno veliko solatno skledo.

PRIPRAVA

Riž skuhamo posebej po navodilih na embalaži. Kuhanega odcedimo, stresemo v solatno skledo in ohladimo.

Limoni stisnemo sok in ga v manjši posodici pomešamo z gorčico.

Avokado razpolovimo, razkosamo, narežemo na kocke in stresemo v limonin sok. Premešamo in pokrijemo.

K rižu stresemo koruzo iz pločevinke, tunino iz obeh pločevink skupaj z oljem, nato dodamo še avokado s prelivom. Solimo, krepko popramo in vse skupaj premešamo.

Solata se v hladilniku skrbno pokrita odlično obdrži dva dneva.

RAZLIČICE: Avokado hranilno obogati solato z zdravju koristnimi olji. Poskusite še z dodatkom drobno sesekljanega česna.

NAMIG: Tunina v pločevinki je lahko izvrstne kakovosti ali zelo slabe. Največkrat je cena dober pokazatelj kakovosti. Izberite tunino v oljčnem olju, najbolje deviškem, ne cenejše v neimenovanem rastlinskem olju. V prvem primeru lahko olje iz pločevinke uporabite kot olje za solatni preliv.



SIROVI ARANCINI

Osnovni recept, ki ponuja številne izpeljanke. Arancini so prikupen prigrizek na zabavi, glavna jed ob bogati solati ali priloga mesu v omaki. Ponudimo vroče, pravkar ocvrte. Takšni so za prste oblizniti.

SESTAVINE

160 g riža za rižoto
pol žličke soli
60 g parmezana
60 g poltrdega sira
(npr. edamec)
maščoba za cvrtje
3 jajca
2–3 žlice moke
vsaj 5 žlic drobtin

ČAS PRIPRAVE: 30 MINUT IN 30 MINUT ZA OHLAJANJE.

ČAS CVRTJA: 4 MINUTE ZA ENO SERIJO.

Brez mesa, oreščkov, zelene, gorčice, sezama, mehkužcev, soje.

PRIMEREN RIŽ: okroglozrnati beli riž, riž za rižoto.

Za 10–12 kroglic.

PRIPRAVA

Najprej skuhamo riž v manjši količini slane vode/jušne osnove, ki jo sproti dodajamo, da riž na koncu gotovo popije vso tekočino. Kuhan riž napol ohladimo in mu vmešamo jajce.

Sir naribamo in ga vmešamo med mlačen riž. Dobro premešamo in povsem ohladimo.

Pripravimo si tri posodice in si v prvo natresemo moko, v naslednjo drobtine in v tretjo razžvrkljamo jajci s soljo.

Iz hladne zmesi oblikujemo 10–12 kroglic v velikosti žogice za namizni tenis. Vsako previdno povaljamo najprej v moki, nato v jajcu in nazadnje v drobtinah. Kroglice polagamo na pladenj. Ko končamo, pladenj postavimo v hladilnik za vsaj 15 minut.

Segrejemo maščobo za cvrtje. Ohlajene kroglice ocvremo v vročem olju do privlačne rjave barve. Ocvrte odcedimo na mrežici ali na servietih in ponudimo tople.

RAZLIČICA: V to osnovno zmes za arancine lahko vmešamo sesekljana suha ali sveža zelišča, vmešamo drobne kocke šunke, naribamo korenček, dodamo kuhane cvetke cvetače, brokolija, dodamo kuhan grah ... Posebno zanimivi so tisti arancini, ki v sredici skrivajo presenečenje, kot je košček dobro topljivega sira, žličko omake iz mletega mesa ali košček pražene gobice.

KORISTEN NASVET: Za arancine brez težav uporabimo ostanek kuhane rižote. V jajce za panado dodamo ščepljivo sol, saj to razdruži beljakove vezi, da je jajce bolj enakomerno razžvrkljano.



STIR FRY – PRAŽENI RIŽ BASMATI Z ZAKRKNJENIM JAJCEM IN INDIJSKIMI OREŠČKI

Riž basmati je sinonim za azijsko kuhinjo, kjer prevladujejo dišeče začimbe in sončne barve. Sonce in mlado zelenje – odlična osnova za jed iz zgodnjih spomladanskih pridelkov. Kot priloga mesu za kosilo ali kot samostojna lahka večerja.

SESTAVINE

250 g riža basmati
6 žlic olja
4 mlade čebulice
10 stebel špargljev
2 pesti mladega oluščene graha
2 pesti indijskih oreščkov
2 žlički kurkume
žlička karija
4 jajca
sol

ČAS PRIPRAVE: 5 MINUT.

ČAS KUHANJA: 20–25 MINUT.

Brez mleka, glutena, zelene, gorčice, sezama, mehkužcev, soje.

PRIMEREN RIŽ: parboiled, dolgozrnati beli ali rjavi, basmati, divji riž, črni riž.

Za 4 osebe.

PRIPRAVA

Riž oplaknemo na rešetku in skuhamo po navodilih na embalaži.

Medtem ko se kuha, čebulice in šparglje očistimo ter narežemo. V posebni posodici razžvrkljamo jajca.

V voku ali v široki ponvi segrejemo žlico olja in na njem hitro in previdno popražimo indijske oreščke, da se ožrejejo in malenkost porjavijo. Stresemo jih na krožnik in prihranimo.

Segrejemo drugo žlico olja in nanj zlijemo jajca, solimo, pustimo, da zakrknejo, jih razkosamo, stresemo na drug krožnik ter prihranimo.

Kuhan riž odcedimo.

Zdaj se lotimo sestavljanja jedi. V voku segrejemo preostanek olja, vanj damo narezano čebulo, šparglje, zrna graha, hitro pražimo približno 2 minuti. Dodamo riž, kurkumo, kari, sol in krepko premešamo.

Potem potresemo z oreščki, dodamo še razkosana jajca, premešamo in takoj ponudimo kot samostojno jed ali s solato.

RAZLIČICA: Za malo bolj sočen riž vmešamo nekaj žlic sojinega olja in namočene rozine. Glede začimb pa ... zapisana zbirka je preskopa. Manjka vsaj še ingver, čili, od zelišč pa koriander.



RIŽEV CRÈME BRÛLÉE

Po oceni preizkuševalcev celo boljši od originala. Kakšna pohvala za kuharico!
Res godi, prav zares ...

SESTAVINE

150 g riža
4,5 dl sladke smetane
1 dl mleka
strok vanilje
3 jajca
3 rumenjaki
120 g sladkorja in še nekaj za
posip
ščepec soli

ČAS PRIPRAVE: 10 MINUT.

ČAS KUHANJA: 25–30 MINUT.

ČAS OHLAJANJA: 2–3 URE.

Brez mesa, glutena, oreščkov, zelene, gorčice, sezama, mehkužcev, soje.
PRIMEREN RIŽ: dolgozrnati, okroglozrnati, basmati, riž za rižoto, parboiled.

Za 12 modelčkov.

PRIPRAVA

Riž skuhamo posebej po navodilih na embalaži. Kuhanega odcedimo, ohladimo.

Pečico vklopimo na 160 °C. Pripravimo tudi globlji pekač in 12 modelčkov za crème brûlée, ki jih postavimo v pekač.

Posebej v kozico nalijemo mleko, smetano. Vaniljev strok prerežemo po dolgem in ga vstavimo v kozico. Pristavimo do vrenja, nato odstavimo in pustimo, da se ohladi do toplega.

V novi posodi stepemo jajca, rumenjake s sladkorjem in soljo v penasto zmes. Dodamo kuhan in ohlajen riž.

Posebej segrejemo vodo za kopel. Iz mlečne zmesi odstranimo vaniljo in s konico noža izpraskamo semena ter jih vmešamo med mleko.

Zdaj med mešanjem in v tankem curku vlivamo toplo mlečno zmes med jajca. Končno zmes enakomerno razporedimo po modelčkih. Pekač postavimo v pečico, ob strani modelčkov v pekač pa nalijemo vodo, da sega do polovice modelčka. Vrata pečice zapremo in kremo kuhamo 25–30 minut. Kuhana krema je ob robu modela čvrsta, v notranjosti pa še nekoliko mehka.

Pekač vzamemo iz pečice, modelčke za 15 minut preložimo na mrežico, da se ohladijo, nato jih prestavimo v hladilnik za vsaj 2 uri, da se popolnoma ohladijo. V hladilniku jih lahko hranimo do 3 dni.

Ko jih želimo ponuditi, površino vsakega potresemo z žlico sladkorja, nato s kuhinjskim gorilnikom segrejemo sladkor do stopnje, da karamelizira. Ko se karamel po nekaj sekundah strdi, crème brûlée ponudimo.

KORISTEN NASVET: Kuhinjski gorilnik je zelo uporaben pripomoček, ki ga lahko uporabimo tudi za flambiranje. Če ga nimate, modelčke s kuhano kremo postavite v pečico na najvišji nivo (pod grelnik) in pečico nastavite na žar z najvišjo temperaturo. Po nekaj minutah se bo sladkor segrel in morda tudi karameliziral.

