Рис – это тот универсальный злак, который можно использовать практически для любых целей. С ним можно варить супы, печь сладкие или соленые запеканки, использовать в качестве гарнира – в способе его применения вы ограничены лишь собственной фантазией. Однако, несмотря на всю простоту и доступность, правильно приготовить рис совсем не так просто, как может показаться. Ведь кроме презентабельного внешнего вида и общей съедобности ваше блюдо должно также сохранить свои естественные полезные свойства.

Многие могут не знать, однако существует огромное множество разных видов риса. Привычная европейцу крупа – белая, длинно- или круглозерная – это лишь одна из сотен своих сородичей, причем далеко не самая полезная. Классический «блондинистый» рис готовить совсем несложно, если знать несколько секретов.

Для начала нужно определиться с желаемым результатом. Даже такие похожие между собой злаки одного вида имеют некоторые различия. Длиннозерный, например, всегда получается рассыпчатым, а круглозерный – наоборот, вязким. Однако, невзирая на отличия, условия приготовления у обоих сортов схожи.

Поскольку крупы производятся в далеко не стерильных условиях, ради собственной безопасности и спокойствия перед приготовлением их нужно хорошенько промыть. В идеале воду нужно поменять 5-7 раз, пока она не станет прозрачной. Потом нужно добавить воды в пропорции 1:3 и оставить кашу вариться, пока жидкость не испарится. Если все правильно рассчитать – вам нужно будет всего лишь поставить кастрюлю на слабый огонь, подождать определенное количество времени, и каша идеальной консистенции будет готова.

Специально для занятых и не желающих проводить кучу времени у плиты людей существует рис в пакетиках. Его достаточно всего лишь поместить в холодную подсоленную воду и оставить там на 15-20 минут. После извлечения и промывания содержимого под холодной водой вы получите рассыпчатый и гарантированно не подгоревший гарнир. Секрет этого вида крупы в том, что перед упаковкой его ожидает обработка под давлением паром высокой температуры. Таким образом, как говорят, он сохраняет полезные свойства, и при этом намного проще в приготовлении. Пропаренный рис продается не только в пакетиках, а также и в обычной упаковке. Способ его варки практически такой же, как и у его сородича, главное – сохранять пропорции: на 1 стакан крупы нужно добавить 2 стакана воды.

Кроме привычного белого риса существует также множество других видов этого злака. Одним из самых популярных является бурая крупа. На самом деле это не отдельная разновидность риса, а лишь необработанная его форма. В нешлифованной крупе, а особенно в ее коричневой оболочке, сохраняется больше полезных веществ. Однако стоит быть осмотрительным при покупке бурого риса, ведь некоторые недобросовестные продавцы просто подкрашивают обычный злак, выдавая его за необработанный.

В целом, процесс готовки коричневой крупы почти идентичен обычной, однако имеет свои нюансы. Во-первых, после тщательной промывки бурый рис нужно ошпарить кипятком, а потом опять окунуть в холодную воду. Только после этой процедуры он будет готов к приготовлению. Также рекомендуется перед варкой замачивать крупу на 5-6 часов, лучше всего – на ночь или перед уходом на работу.

После проделывания всех необходимых процедур рис нужно поместить в кастрюлю, залив водой в пропорции 2,5-3 стакана воды на 1 стакан злака и посолить. Под плотно закрытой крышкой его надо варить 5-10 минут на большом огне и около получаса на среднем. После выключения плиты, не открывая кастрюлю, нужно дать рису 10-15 минут настояться, чтобы он впитал оставшуюся воду. Потом можно добавить все предусмотренные специи и подавать блюдо на стол.

Из всех существующих видов риса самым полезным считается красный. Он является сильным антиоксидантом, нормализирует пищеварение и способствует улучшению внешнего вида кожи. Кроме того, благодаря необработанной оболочке, переварить этот вид крупы практически невозможно, что значительно повышает его популярность среди начинающих хозяюшек.

Поскольку красный рис не проходит обработку шлифованием, его нужно перебрать. Потом, как и другие сорта, отобранную крупу необходимо старательно промывать, пока вода не станет прозрачной. Теперь можно помещать злак в воду с учетом того, что на 1 стакан крупы добавляется 2-2,5 стакана кипятка. После закипания нужно снять пенку, накрыть кастрюлю крышкой и в таком виде оставить на 30-40 минут на среднем огне. Готовому гарниру необходимо дать настояться 5-10 минут, а после, для приобретения более утонченного вкуса, можно приправить его оливковым маслом.

Самым редким, и потому дорогостоящим, является черный рис. Для его роста необходимы определенные условия, поэтому выращивают этот злак только в определенных регионах, что и влияет на его ценность. В этой крупе совершенно нет холестерина, поэтому он полезен для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Кроме того, черный рис намного менее калорийный, чем его собратья, поэтому также способствует похудению.

В первую очередь крупу необходимо хорошенько промыть. После удаления излишков крахмала рис нужно оставить на ночь в холодной воде. Если же такой способ обработки слишком длителен, его можно поместить хотя бы на час в кипяток. Затем, залив крупу водой в соотношении 1:2, на большом огне ее нужно довести до кипения. Теперь, уменьшив огонь до минимума, можно оставить рис вариться на 40 минут. После того, как крупа 15 минут настоится и впитает остатки влаги, ее можно подавать к столу.

Проще всего приготовить рис в мультиварке. Для этого после тщательного промывания его нужно поместить в чашу и добавить воды в соотношении 1:2. Сразу же можно добавить все необходимые специи и столовую ложку любого масла, которое есть под рукой. Дальше для приготовления гарнира можно использовать несколько режимов мультиварки: «Плов» или «Рис», а также «Гречка», или же «Обычная варка». Затем можно заняться другими делами, пока прибор делает свое дело.

Кроме того, в мультиварке можно приготовить отличную рисовую кашу на пару. Для этого, после аналогичных приготовлений, обычный белый рис нужно тушить 30 минут, а другие виды, такие как бурый или красный – около часа.

Все большей популярности набирает традиционное японское угощение – суши. Однако роллы в специализированных ресторанах стоят немало, и поэтому иногда дешевле приготовить их самостоятельно. Как и другие составляющие, рис для суши готовится по особенной рецептуре.

В кипящую воду нужно всыпать ранее промытый рис в соотношении 1:2, затем плотно прикрыть крышкой и на маленьком огне оставить его до полного впитывания воды. Пока варится крупа, необходимо приготовить заправку. На полкилограмма каши требуется смешать 2 ст. л. рисового уксуса, а также по 1 ч. л. сахара и соли. По другой рецептуре, на 2 ст. л. уксуса и 1 ч. л. сахара вместо соли добавляется 1 ч. л. соевого соуса. Эту смесь нужно нагреть до полного растворения, а потом немного охладить. Затем, еще горячими, рис и заправку смешивают обязательно деревянными приборами или палочками для суши.

Также гарнир для роллов можно приготовить и в мультиварке. Для этого на 2 стакана риса необходимо взять 2,5 стакана воды. После добавления приправ каша готовится 10 минут в режиме «Выпечка», а затем еще 20 на «Тушении». К готовому рису также добавляем теплую заправку и смешиваем.