

Плов, різотто, паелья - а основа всього цього рис - найдавніший злак

Рис - одна з найстаріших сільськогосподарських культур, які почала вирощувати людина. Жителі Східної Азії почали засівати рисові поля ще 9 тисяч років тому.



Вершкове різотто з печерицями



Іспанська паелья з морепродуктами



Справжній запашний плов

Різотто - одне з головних страв італійської кухні поряд з піцою і пастою. Ця страва чудово підійде вегетаріанцям, так як готується на грибному бульйоні.

Вершкове різотто з печерицями та сиром

Інгредієнти:

- 1 склянка рису
- 500 г печериць
- 2 невеликі цибулини
- 3-4 зубчики часнику
- 1 л грибного бульйону
- 100 мл вершків 10%
- 50-60 г пармезану
- 4 ст.л. оливкової олії
- зелень петрушки
- сіль за смаком

Рецепт приготування:

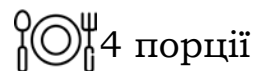
1. Шампінйони помити, нарізати тонкими скибочками і відварити в підсоленій воді. Гриби викласти на окрему тарілку, бульйон зберегти.

2. Лук і часник дрібно нарізати, обсмажити до м'якості на оливковій олії. Викласти рис і обсмажити до прозорості, додати печериці.

3. Потім влити частину грибного бульйону, варити на слабкому вогні, поки вся рідина не вбереться. Помішуючи, продовжувати додавати рідину, по 150-200 мл (рис завжди повинен бути покритий бульйоном). Вливати нову порцію потрібно, коли попередня вбереться. Весь процес займе близько 20-25 хвилин. Рис повинен бути аль денте, тобто трохи недовареним.

4. Додайте в різотто тертий пармезан і вершки. Дати ще трохи википіти рідині, все перемішати, дати постояти 3 хвилини і викласти на тарілки.

5. При подачі посипати нарізаною петрушкою чи іншою зеленню.



Паелья - національна страва іспанської кухні, її батьківщина - місто Валенсія. У кожній іспанській провінції паелью готують по-своєму: додають в неї м'ясо, рибу, морепродукти. Але головні інгредієнти залишаються незмінними: це приправлений шафраном рис, помідори і оливкова олія.

Іспанська паелья з морепродуктами

Інгредієнти:

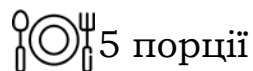
- 1,5 склянки довгого рису
- 50 мл оливкової олії
- 1 шт цибулі ріпчастої
- 3 зубчики часнику
- 500 г курячої грудки
- 1 соковитий перець
- 250 г стручкової квасолі
- 250 г білої / червоної риби
- 350 г мідій в мушлях
- 250 мл білого сухого вина
- 250 г креветок
- 500 мл курячого бульйону
- 250 г кальмари
- пару гілочок шафрану

Рецепт приготування:

1. В великій каструлі зваріть рис з куркумою в підсоленій воді. Обсушити.
2. В сковороді розігрійте масло і додайте дрібно нарізану цибулю. Томіть до м'якого стану.
3. Наріжте курку на невеликі шматочки і відваріть щоб вийшов наваристий бульйон.
4. Додайте подрібнений часник, червоний перець, квасолю. Смажте близько 5 хв.
5. Додайте нарізану рибу, кальмари, креветки і мідії і тушкуйте 8 хв.
6. Залийте все вином і бульйоном і доведіть до кипіння. Гасіть 1 хв і додайте рис.
7. Посипте спеціями, добре перемішайте і подавайте до столу.



40 хв



5 порції

Оригінальному рецепту майже 2500 років. За словами істориків, цю страву придумали в Індії. Місцеві жителі вирощували рис, варили його і додавали до нього ароматні трави. А трохи пізніше рис розбавляли ще і м'ясом.

Справжній запашний плов

Інгредієнти:

- 1 кг баранини
- 200 г довгого рису
- 4 шт цибулі
- 300 мл рослинної олії
- 2 головки часнику
- 1 кг моркви
- 2 шт сушеного червоного перцю
- 1 ст/л меленого кумина (зіра)
- 1 ч/л насіння коріандру
- 1 ст/л сушеного барбарису
- сіль за смаком
- зелень за смаком

Рецепт приготування:

1. Рис промити. 3 цибулини і моркву очистити, цибулю порізати півкільцями, а моркву - тонкою соломкою.

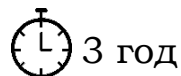
2. Казан розігріти і розжарити в ньому олію. Обсмажити порізану цибулю до темно-золотого кольору. Додати баранину, нарізану кубиками, і смажити до появи скоринки.

3. Додати моркву, постійно помішуючи. Влити окріп так, щоб він був вище всього вмісту на 1 см. Додати гострий сушений перець, ще раз зменшити вогонь і тушкувати протягом години.

4. Змішати зиру і коріандр, розтерти руками або в ступці. Додати барбарис і відправити все разом до м'яса.

5. Рис викласти на м'ясо, розрівняти. Збільшити вогонь і влити в казан окріп так, щоб він покрив рис шаром в 3 см.

6. Як тільки рис вбере воду, втиснути у вміст казана головки часнику, зменшити вогонь і тушкувати до готовності рису. Потім накрити кришкою, зменшити вогонь до самого мінімуму і залишити на 30 хвилин.



3 год



12 порцій