

# Hnědá rýže

Výběr, vaření a textura bez zbytečných zkratk



Hnědá rýže je rýže zbavená slupky, ale se zachovanou vrstvou otrub a klíčkem. Proto přijímá vodu pomaleji než bílá rýže, zůstává pevnější a potřebuje více času.

| Fáze      | Co udělat                 | Proč                                       |
|-----------|---------------------------|--------------------------------------------|
| Proplach  | jemně promýt a dobře slít | odstraní prach a volný povrchový škrob     |
| Namáčení  | volitelně 30-60 minut     | může změkčit texturu a sjednotit hydrataci |
| Vaření    | poměr a čas podle obalu   | odrůda i hrnec se liší                     |
| Odpočinek | 10 minut pod pokličkou    | vlhkost se rovnoměrně rozloží              |

## Když výsledek nesedí

- Tvrdý střed: přidejte několik lžic horké vody a krátce doparujte.
- Mokrý rýže: odkryjte ji na několik minut a příště uberte vodu.
- Polámaná zrna: proplachujte a načechrávejte šetně.

## Skladování suché rýže

Dobře uzavřít, chránit před teplem, vlhkostí a světlem.

## Uvařená rýže

Rychle zchladit a uložit podle běžných pravidel bezpečnosti potravin.

## Jak dávku upravit

- První vaření berte jako kalibraci konkrétní rýže a hrnce.
- Příště měňte jen jednu věc: vodu, čas nebo namáčení.

# Bibimbap s hnědou rýží

Barevná miska pro 2 porce



**Základ**

180 g hnědé rýže, špenát, mrkev, houby, okurka, 2 vejce.

**Omáčka**

2 lžíce gochujangu, sezamový olej, rýžový ocet, trochu vody a cukru.

| 1 | Rýži propláchněte a uvařte podle obalu; nechte 10 minut dojít.              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Zeleninu připravte odděleně, aby si každá složka zachovala vlastní texturu. |
| 3 | Houby opečte, vejce připravte na oko.                                       |
| 4 | Omáčku rozmíchejte do hladka a doladte vodou.                               |
| 5 | Rýži rozdělte do misek, vyskládejte suroviny, přidejte vejce a omáčku.      |

**Praktické doladění**

- Pevnější rýže unese teplou zeleninu i omáčku bez rozpadnutí.
- Gochujang dávkujte postupně; pálivost se liší podle výrobku.
- Před jídlem vše promíchejte, aby se omáčka dostala ke každému zrnku.

**Příprava dopředu**

Rýži i zeleninu lze připravit zvlášť; před podáváním je šetrně prohřejte.

**Varianta bez vejce**

Vejce vynechte a přidejte opečené tofu nebo více hub.