

Černá a Riceberry rýže: rozšířený průvodce

Rozdíly v původu, textuře a použití. Jednoduchý postup vaření, slaný recept a tipy pro sladký kokosový dezert.



Co znamená název

Černá rýže je kuchyňské označení pro různé tmavě pigmentované odrůdy. Riceberry byla vyšlechtěna v Thajsku křížením Jao Hom Nin a Khao Dawk Mali 105. Není tedy synonymem pro každou černou rýži.

	Černá natural	Riceberry
Původ	širší skupina tmavých odrůd	konkrétní thajská odrůda
Barva	tmavě fialová až černá	fialovo-vínová
Chuť	plnější, často oříšková	jemnější, lehce aromatická
Textura	podle odrůdy pevnější	obvykle soudržná, pružnější

Barvu vytvářejí přirozené pigmenty ve vnějších vrstvách zrna. Barva sama ale neprokazuje zdravotní účinek ani stejnou výživovou hodnotu u všech výrobků.

Čtení balení

Ověřte odrůdu, zda jde o natural rýži, doporučený poměr vody, dobu vaření, zemi původu a datum spotřeby. Pokyny konkrétního výrobku mají přednost před univerzální radou.

Příprava a použití



Krok	Postup
Propláchnutí	Propláchněte v sítku studenou vodou; barva může mírně pouštět.
Voda	Začněte poměrem uvedeným na obalu; u natural rýže bývá potřeba více vody.
Var	Vařte zakryté do změknutí. Doba se liší; kontrolujte zrno a vodu.
Odpočinek	Po vypnutí nechte 10 minut dojít pod pokličkou, potom načechejte.

Když je rýže tvrdá nebo mokrá

Problém	Co udělat
Tvrdé středy	Přidejte trochu horké vody a dovařte pod pokličkou.
Mokrá rýže	Nechte krátce odpařit bez pokličky a pak odpočinout.
Slepená zrna	Příště omezte míchání během varu a hlídejte vodu.

Využití

Jídlo	Lepší postup
Bowl / salát	uvařit předem a rychle zchladit
Kari	podávat čerstvě uvařenou přílohu
Smažená rýže	použít dobře vychlazená zrna
Kokosový dezert	vařit déle do měkké struktury

Uvařenou rýži pro pozdější použití rychle zchladte v mělké nádobě a dejte do lednice. Nenechávejte ji dlouho při pokojové teplotě; pro opětovné podání důkladně prohřejte.

Recept a přímé odkazy na produkty

Rice bowl s tofu, mangem a limetou

Pro 2 porce: 160 g suché černé nebo Riceberry rýže, 250 g pevného tofu, půl okurky, 1 malé mango nebo menší dávka mangového pyré, jarní cibulka, 1 limeta, sezam a lžíce neutrálního oleje. Rýži uvařte podle obalu a nechte dojít. Tofu osušte a opečte. Do misek rozdělte rýži, tofu, okurku a mango, zakápněte limetou a posypte cibulkou a sezamem.

Sladká varianta

Uvařenou měkkou černou rýži krátce prohřejte s kokosovým mlékem. Mango přidejte až na talíři. Použijete-li slazené pyré, další cukr přidávejte až po ochutnání.



Pět konkrétních produktů

Golden Phoenix Riceberry rýže 1 kg

Pro přílohy, bowl a saláty.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

ESSA Rýže Černá Natural 1 kg

Tmavá natural rýže pro slaná i sladká jídla.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

ESSA Červená rýže 1 kg

Barevná alternativní příloha.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

Chaokoh Kokosové mléko 18% 250 ml

Krémový základ pro kokosový dezert.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

SWAD Mangové pyré Alphonso slazené 450 g

Mangová složka k dezertu; doslazení upravte.

[Otevřít konkrétní produkt](#)

Zdroje

[Kasetsart University – původ Riceberry](#) · [USDA FSIS – bezpečné uchování zbytků](#)