

Гречневая каша на молоке на завтрак

Гречневая каша на молоке — это мягкий сливочный вкус с лёгкой ореховой ноткой. Прокалённая крупа отдаёт тёплый поджаристый аромат, который слышно уже на плите. Сладость здесь едва заметная, только чтобы оттенить вкус. При этом щепотка соли делает его глубже и собраннее. Текстура получается нежной, но зёрнышки сохраняются целыми. Каша не превращается в однородное пюре, и в этом её прелесть. Сначала чувствуется молочная мягкость, затем — характерная гречневая крупинка. Наконец, кусочек масла тает сверху и связывает всё вместе.

Порций: 4 порции по 250 г

Подготовка: 5 мин

Готовка: 25 мин

Всего: 30 мин

Состав гречневой каши (на 4 порции по 250 г)

☐ Гречневая крупа ядрица	200 г	☐ Соль	0,5 ч. ложки
☐ Вода	400 мл	☐ Мёд или эритрит	20 г
☐ Молоко 2,5%	500 мл	☐ Ванильный экстракт	0,5 ч. ложки
☐ Масло сливочное	30 г		

Как приготовить гречневую кашу

- 1 Переберите крупу и промойте её под холодной водой, пока вода не станет прозрачной.
- 2 Прокалите обсушенную гречку на сухой сковороде 3-4 минуты. Так вкус каши станет заметно ярче и ореховее.
- 3 Залейте крупу водой, посолите и доведите до кипения на сильном огне.
- 4 Убавьте огонь и варите под крышкой 12-15 минут, пока вода полностью не впитается.
- 5 Влейте горячее молоко, перемешайте и прогрейте кашу ещё 7-8 минут на слабом огне.
- 6 Снимите кастрюлю с огня, добавьте сливочное масло, мёд и ваниль. Перемешайте до однородности.
- 7 Накройте крышкой и дайте каше постоять 5-10 минут. За это время крупа дойдёт и станет мягче.
- 8 Разложите кашу по тарелкам. При желании долейте в каждую немного холодного молока.

Как подавать гречневую кашу

Подавайте гречневую кашу горячей, сразу после того, как она постоит под крышкой. Остывая, она густеет и теряет часть аромата. Поэтому тарелки лучше прогреть заранее, особенно зимой. Это завтрак, а не десерт и не гарнир. Кроме того, каша хорошо работает как плотный полдник для ребёнка. Положите сверху ложку ягод, дольки банана или горсть орехов. А рядом поставьте стакан холодного молока или чашку какао без сахара.

Для людей с хроническими заболеваниями

Диабет

Замените мёд на эритрит, молоко возьмите 1,5% и учитывайте его углеводы. Саму гречку менять не нужно — у неё невысокий гликемический индекс

Панкреатит

Уменьшите сливочное масло до 10 г, возьмите молоко 1,5% и разварите кашу до мягкости, добавив больше жидкости

Гипертония

Уменьшите соль вдвое, масло берите несолёное, вкус добавьте корицей или ванилью

Гастрит

Разварите кашу до вязкой консистенции, уберите мёд при обострении и ешьте тёплой, а не горячей

Цистит

Блюдо нейтральное, менять ничего не нужно — специй и кислот в составе нет

Частые вопросы при приготовлении гречневой каши

Нужно ли промывать гречку перед варкой?

Да, даже очищенную крупу из пачки стоит промыть. Вместе с водой уходит мучная пыль, которая делает кашу мутной и слизистой. Промывайте до прозрачной воды, обычно хватает двух-трёх смен. Затем дайте крупе стечь, иначе она не прокалится на сковороде.

Зачем прокаливать гречку на сковороде?

Сухой нагрев запускает реакцию Майяра, и крупа приобретает ореховый аромат. Разница во вкусе заметна даже в молочной каше. Держите гречку на среднем огне 3-4 минуты, постоянно помешивая. Однако не пережарьте: подгоревшие зёрна дадут горечь всей кастрюле.

Почему гречка в молоке плохо разваривается?

Молочные белки и кальций замедляют размягчение крупы. Поэтому гречку сначала доводят до готовности в воде, а молоко добавляют уже в конце. Если варить сразу в молоке, каша получится жёсткой даже через сорок минут. Кроме того, молоко без воды быстрее пригорает ко дну.

Какие пропорции гречки и жидкости брать?

Для молочной каши работает соотношение один к четырём с половиной по объёму. Сначала два объёма воды на один объём крупы, затем два с половиной объёма молока. Любите погуще — уменьшите молоко до двух объёмов. Для совсем жидкой, «для маленьких», добавьте ещё стакан.

Сколько хранится гречневая каша?

Молочная каша хранится в холодильнике до двух суток в закрытом контейнере. Дольше держать не стоит именно из-за молока. Гречка без молока, сваренная на воде, спокойно стоит четыре-пять дней. Поэтому удобно сварить крупу впрок, а молоко добавлять уже в тарелку при разогреве.

Можно ли замораживать гречневую кашу?

Кашу на воде замораживать можно: разложите её по порционным пакетам и храните до трёх месяцев. Молочную лучше не морозить — после разморозки она расслаивается и становится водянистой. Размораживайте порцию в холодильнике за ночь, а затем прогрейте с горячим молоком.

Как правильно разогреть гречневую кашу?

За ночь каша густеет, поэтому добавьте к порции две-три ложки молока. Прогрейте в микроволновке 90 секунд, перемешав в середине цикла. В сотейнике достаточно трёх минут на слабом огне под крышкой. Кусочек масла в конце вернёт каше сливочный вкус.

Чем зелёная гречка отличается от обычной?

Зелёная гречка — это та же крупа, но не прошедшая обжарку на производстве. Она варится быстрее, около 10 минут, и имеет мягкий травянистый вкус без ореховых нот. Кроме того, её можно проращивать. Для молочной каши привычнее коричневая: она ароматнее и лучше держит форму.

Что приготовить из остатков гречневой каши?

Смешайте холодную кашу с яйцом и ложкой муки и обжарьте котлетками — получатся гречаники. Кроме того, из неё выходит отличная запеканка с творогом и яблоком. А если пробить кашу блендером с молоком и бананом, получится густой питательный смузи на завтрак.