

Рисовая каша с изюмом

Рисовая каша с изюмом получается нежной, кремовой и в меру сладкой. Рис разваривается до мягкости, а изюм добавляет лёгкую тягучую сладость и приятную кислинку. Текстура при этом остаётся бархатистой, без комочков, если кашу правильно помешивать во время варки.

Порций: 4 порции

Подготовка: 15 мин

Готовка: 25 мин

Всего: 40 мин

Состав рисовой каши (на 4 порции)

☐ Рис круглозёрный	200 г	☐ Сахар	25 г (2 ст. л.)
☐ Молоко	600 мл	☐ Соль	1 г (щепотка)
☐ Вода питьевая	200 мл	☐ Сливочное масло	30 г
☐ Изюм	60 г	☐ Ванильный сахар	8 г

Как приготовить рисовую кашу

- 1 Промойте рис холодной водой несколько раз, пока вода не станет прозрачной.
- 2 Замочите изюм в тёплой воде на 10 минут, затем откиньте на сито и обсушите.
- 3 Влейте в кастрюлю воду, доведите до кипения и всыпьте рис.
- 4 Варите рис на среднем огне 5 минут, периодически помешивая.
- 5 Влейте тёплое молоко, добавьте сахар и соль, перемешайте.
- 6 Убавьте огонь до слабого и варите кашу 15-20 минут, помешивая, чтобы она не пригорела.
- 7 За 5 минут до готовности всыпьте изюм и ванильный сахар.
- 8 Снимите кастрюлю с огня, добавьте сливочное масло и накройте крышкой на 10 минут.
- 9 Перемешайте кашу и разложите по тарелкам.

Как подавать рисовую кашу

Подавайте рисовую кашу тёплой, сразу после того как она немного настоится под крышкой. Это блюдо отлично подходит для завтрака или лёгкого ужина. При подаче можно дополнить кашу свежими ягодами, щепоткой корицы или ложкой мёда. Хорошо сочетается с чаем, какао или тёплым молоком.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Уменьшите количество сливочного масла вдвое и готовьте кашу на воде пополам с нежирным молоком

Диабет

Замените сахар и изюм на заменитель сахара и несладкие сушёные ягоды в небольшом количестве

Гипертония

Уменьшите количество соли до минимума или полностью исключите её

Цистит

Ограничьте количество изюма и сахара, чтобы не раздражать мочевого пузыря

Гастрит

Варите кашу дольше до более мягкой консистенции и уменьшите количество сахара

Частые вопросы при приготовлении рисовой каши

Сколько времени варится рисовая каша с изюмом?

В среднем на приготовление уходит около получаса. Промывание риса и замачивание изюма занимают десять минут, а сама варка — двадцать минут. Благодаря такому таймингу кашу удобно готовить на завтрак, пока собираетесь на работу.

Какой рис лучше использовать для каши?

Лучше всего подходит круглозёрный рис, потому что он быстрее разваривается и даёт более кремовую текстуру. Длиннозёрный рис при этом остаётся более рассыпчатым и не так хорошо загустевает молоко.

Можно ли варить кашу без замачивания изюма?

Можно, однако тогда изюм останется более жёстким. Замачивание в тёплой воде делает ягоды мягче и позволяет им равномернее распределиться по каше.

Сколько можно хранить готовую кашу и как?

Готовую кашу храните в холодильнике не более двух суток в закрытом контейнере. Перед подачей её стоит разогреть и при необходимости добавить немного тёплого молока, чтобы вернуть нужную консистенцию.

Можно ли заморозить рисовую кашу с изюмом?

Заморозка возможна, но текстура после разморозки станет менее нежной. Если вы всё же замораживаете кашу, разложите её порциями по контейнерам и используйте в течение месяца.

Как разогреть рисовую кашу, чтобы она не пригорела?

Разогревайте кашу на медленном огне, добавив немного молока или воды. Помешивайте её каждую минуту, иначе нижний слой может пригореть ко дну кастрюли.

Что делать, если каша получилась слишком густой?

Просто влейте немного тёплого молока и прогрейте кашу пару минут на слабом огне. Таким образом можно легко вернуть кашу к нужной консистенции.

Домашние рецепты вкусных и полезных для здоровья блюд ·
Илья Щепоткин

<https://zdorovie360.ru/recepty/kashi/risovaya-kasha-s-izyumom/>