

## Jak vařit v rýžovaru a tipy na nejlepší recepty



**Také jste si všimli, že téměř v každém asijském bistru vaří lepší rýži, než se doma daří vařit**

**vám? Pokud jste milovníci rýže a potrpíte si i na její správnou konzistenci, pak pro vás existuje ideální pomocník jménem rýžovar. V rýžovaru se rýže nikdy nepřevaří ani nepřipálí, výsledný pokrm má lepší chuť, konzistenci a v rýži navíc díky šetrné úpravě zůstanou zachovány všechny živiny. Jak snadné je vaření v rýžovaru a nejlepší recepty pro rýžovar se dozvíte v tomto článku.**

Když chcete uvařit rýži klasicky, můžete použít buď rýži v pytlíku anebo rýži sypkou. Pytlíková rýže bývá obecně méně kvalitní a navíc při vaření nemůžete ochutnat, zda už je hotová. Sypká rýže je určitě lepší volba, u ní ale hrozí připálení, převaření či neodhadnutí množství vody a její následné slévání, které připravuje pokrm o živiny. **Rýžovar** si všechny tyto věci pohlídá sám a navíc dokáže rýži po uvaření udržovat v teple ještě několik hodin.

## Princip fungování rýžovaru

Rýžovar se skládá ze dvou mís - vnější a vnitřní - a z topné spirály s termostatem. Během **vaření v rýžovaru** se rýže s vodou zahřeje až k bodu varu. Jakmile se většina vody vypaří a vsákne do rýže, teplota stoupne nad tento bod a termostat ukončí vaření.

Některé typy rýžovarů se na konci vaření přepnou do režimu **nízké spotřeby** a udržují hotovou rýži o teplotě okolo 65 °C. Na chuti a kvalitě rýže se přitom nic nezmění a rýže bude i po pěti hodinách udržování pořád skvělá.

V některých rýžovarech můžete rovnou s rýží připravovat i **zeleninu či maso**. Díky tomu máte celý pokrm hotový v jednom bez námahy a špinavého nádobí. Rýžovary mají navíc i tu výhodu, že se velmi snadno čistí.

## Jak vařit v rýžovaru

Když s rýžovarem začínáte, je nejlepší držet se návodu konkrétního přístroje a začít svými oblíbenými **druhy rýže**. Obecně platí, že na jeden díl rýže se přidávají jeden a půl až dva díly vody, ale pozor - záleží jak na konkrétním rýžovaru, tak i na druhu rýže. Postup při vaření v rýžovaru je následující:

### **1.) Odměřte rýži (odměrkou, hrnkem či na váze) a propláchněte ji**

Propláchnutím se rýže zbaví přebytečného škrobu a otrub i zbytků nežádoucích látek, proto rýži důkladně promyjte v síti. Některé druhy rýže (např. japonská rýže) potřebují být před vařením nějakou dobu máčeny ve vodě. Naopak jiné typy rýže (např. jasmínová rýže) před vařením nevyžadují ani proplachování. Vždy se řiďte konkrétním druhem rýže.

### **2.) Odměřte vodu a nalijte ji do rýžovaru**

Množství vody závisí na druhu rýže a na návodu k danému rýžovaru. Mnoho rýžovarů má uvnitř rysky, které ukazují, jaký má být poměr vody a rýže. Vodu doporučujeme použít studenou, ale u některých receptů (např. na sushi rýži) se rýže vkládá až do vařící vody.

### **3.) Přidejte k rýži libovolné přísady**

Pro zvýraznění chutí můžete přidat bobkový list, hřebíček nebo kardamom, přidat můžete také sůl, kousek másla nebo olej.

## 4.) Zapněte rýžovar

Přiklopte poklici a zapněte rýžovar. Až bude rýže hotová, přístroj se sám vypne či případně přejde do udržovacího režimu. Důležité je, abyste při vaření nemíchali a ani nenadzdvíhovali pokličku rýžovaru. Proces vaření v rýžovaru zahrnuje páru, která by neměla z přístroje nijak unikat.

## 5.) Nechejte rýži „dojít“

Po dovaření rýže doporučujeme počkat **5 až 10 minut**, aby rýže stihla absorbovat poslední zbytky vody, některé přístroje mají dokonce tuto funkci nastavenou automaticky. Poté odklopte poklici, rýži promíchejte a můžete podávat.

## Nejlepší recepty pro rýžovar

### *Paella s mořskými plody vařená v rýžovaru*

#### Suroviny:

- 300 g rýže
- 500 ml horkého rybího vývaru
- 1 cibule
- 1 česnek
- 75 g mraženého hrášku
- 250 g čerstvých míchaných mořských plodů (krevety, mušle, kalamáry)
- 3 oloupaná rajčata zbavená semínek
- 2 špetky větviček šafránu
- uzená paprika
- čerstvá petržel
- sůl a černý pepř
- 1 citron na plátky

#### Paella s mořskými plody vařená v rýžovaru - postup:

Do horkého vývaru nasypete šafrán, nechte několik minut nasakovat a mezitím **propláchněte rýži**. Do rýžovaru vložte rýži, cibuli, česnek, papriku a hrášek, přidejte vývar se šafránem a promíchejte. Zavřete víko a nastavte program na bílou rýži. Během vaření dvakrát promíchejte. Přibližně po půl hodině vmíchejte **mořské plody**, rajčata a petržel a nechte ještě 5 minut prohřát. Dochutíte solí a pepřem. Ihned podávejte ozdobené plátky citronu.

### *Zeleninová směs s rýží vařenou v rýžovaru a s madras curry*

#### Suroviny:

- 3 šálky rýže uvařené v rýžovaru
- 100 - 150 g květáku
- 1 velká mrkev
- 100 g přírodního tofu
- 200 ml 12% smetany
- slunečnicový nebo olivový olej
- madras curry (zhruba 3 lžičky)

sůl

### Zeleninová směs s rýží vařenou v rýžovaru a s madras curry - postup:

Na oleji za stálého míchání nechte rozvonět madras curry. Přidejte na kousky pokrájený květák, mrkev a tofu, osolte a promíchejte. Nechte osmahnout, pak podlijte trochou vody a duste. Občas promíchejte či přidejte trochu vody. Jakmile zelenina změkne, zalijte smetanou či ještě přidejte trochu vody. Nakonec přidejte v rýžovaru uvařenou rýži, promíchejte a můžete ihned podávat.

### ***Barevné tofu s jasmínovou rýží vařenou v rýžovaru***

#### Suroviny:

- hrst fazolových lusků
- 2 stroužky česneku
- 1 mrkev
- 1 zelená paprika
- 1 lžice hrášku
- 1 hrnek jasmínové rýže
- 1 lžice olivového oleje
- 1 tofu natural
- tandori masala
- chilli
- sůl a pepř
- hřebíček
- muškátový květ

#### Barevné tofu s jasmínovou rýží vařenou v rýžovaru - postup:

V rýžovaru uvařte jasmínovou rýži, do které přidejte hřebíček a špetku muškátového květu. Na pánvi nechte rozehrát olej a mezitím si nakrájejte fazolové lusky, papriku, mrkev a tofu. Vše vložte do pánve a přidejte hrášek. Během smažení přidávejte koření dle chuti a úplně na závěr přidejte prolisovaný česnek. Servírujte s připravenou rýží.

### ***Ovocná rýže s kešu vařená v rýžovaru***

#### Suroviny:

- 250 g hnědé rýže basmati
- 600 ml studené vody
- 100 g pokrájených sušených meruněk
- 50 g slazených sušených brusinek
- 75 g rozpůlených kešu ořechů
- 1 cibule nakrájená najemno
- slunečnicový olej
- mletý zázvor
- mletá skořice
- jemně nasekaný koriandr

#### Ovocná rýže s kešu vařená v rýžovaru - postup:

V pánvi rozehřejete olej a osmažte cibuli. Vmíchejte zázvor a skořici a za stálého míchání vařte asi minutu. Propláchněte rýži a dejte ji do rýžovaru spolu s vodou, cibulí, meruňkami a brusinkami. Zavřete víko a zapněte program na hnědou rýži. Mezitím rozprostřete kešu na pečící plech a pečte v

předeřtáté troubě při **180°C** dokud nebudou rovnoměrně hnědé. Promíchejte je a dejte stranou. Když se přístroj přepne na udržování teploty, promíchejte rýži a nakypřete ji vidličkou. Vmíchejte k ní opečené kešu a nasekaný koriandr. Podávejte jako vegetariánské hlavní jídlo nebo jako přílohu k masu.

### ***Fritata se zeleninou připravená v rýžovaru***

#### Suroviny:

- stroužek česneku
- 1 malá paprika
- 1 menší brambora
- 1 menší cuketa
- špetka soli a pepře
- 6 vajec
- troška olivového oleje
- hrst strouhaného sýru dle chuti

#### Fritata se zeleninou připravená v rýžovaru - postup:

Na pánev nalijte olej a přidejte nakrájený česnek a později co nejjemněji nakrájenou zeleninu. Rychle osmahněte a odložte stranou. Na dno rýžovaru nalijte trošku oleje a rozprostřete jej. Pak do něj nalijte rozmíchaná vejce, posypte tenkou vrstvou sýru a na ni rovnoměrně rozprostřete grilovanou zeleninu. Rýžovar nastavte na běžné vaření rýže a zapněte. Po dokončení vařicího cyklu je hotovo. Servírujte s čerstvým pečivem.