# Co s přebytkem rýže?

## Rýžové přebytky

Odhadnout množství rýže k víkendovému obědu zvládne opravdu málokdo. Většinou pořádná kupa zrníček zbyde. Ke zmrazení se příliš nehodí, ale můžeme díky ní **připravit sladké i slané dobroty**, které ocení celá rodina. Necháme-li se inspirovat asijskou kuchyní, můžeme vyrobit **vynikající smaženou rýži doplněnou o zeleninu a vejce**. Hodí se jako příloha k masu, ale může být i lehkým hlavním jídlem.

Na východě ještě zůstaneme. A to v případě, kdy **z rýže, zeleniny, kuřecího či mletého masa vytvoříme kořeněnou směs, kterou balíme do rýžového papíru a smažíme zprudka na oleji** Masovou směs je možné smíchat i s rýžovými nudlemi nalámanými na jemné kousky. Z evropských rýžových receptů **nelze opomenout španělskou paellu** – tedy voňavou rýžovou pánev se spoustou rajčat a rajčatové šťávy, do níž se hodí nejrůznější druhy masa i zeleniny.

Ani tuzemská kuchyně na zbytky rýže nezapomíná. **Nejrychlejším zpracováním je typické české rizoto**, do kterého potřebujete zeleninu, drůbeží či vepřové maso a pořádnou čepici ze strouhaného sýru. **Studenou obměnu představuje široká škála rýžových salátů – ať už s jogurtovou zálivkou nebo zakápnuté olivovým olejem.** Vařenou rýží je možné nastavovat mletá masa. Typické je to u plněných paprikových lusků, ale rýže si rozumí také s kapustovými listy, cuketou nebo rajčaty.

Celou kapitolu bychom mohli věnovat **sladkým rýžovým dobrotám**. Naprostou **klasikou je rýžový nákyp**, který stačí ozdobit čerstvým či kompotovaným ovocem a zasypat cukrem a skořicí. V poslední době **roste i obliba rýžových kaší**. Hodí se k snídani i jako rychlá večeře. **Pokud k výrobě použijete kokosové či mandlové mléko, dovedete tento dezert k naprosté dokonalosti!** Méně obvyklou pochoutkou jsou **rýžové lívance připravené z klasického lívancového těsta doplněného o uvařenou rýži**

. Podávat je můžete s cukrem a skořicí, se zkaramelizovanými jablky nebo s ovocnou zavařeninou.

# Vyzkoušejte náš recept:

## Smažená rýže

*500 g uvařené suché rýže, 1 větší cibule, 2 vejce, 3 kapky sójové omáčky, 3 kapky sezamového oleje, 2 lžíce rostlinného oleje, 1 najemno nasekaná mrkev, 50 g hrášku, dvě hrsti fazolových klíčků*

Na lžíci oleje orestujeme rozšlehaná vejce a smažíme, dokud se nevysuší a neroztrhají na drobné kousky. Vyndáme je z pánve a necháme vychladnout. Na čerstvém oleji osmažíme najemno nasekanou cibulku dozlatova, přidáme zeleninu a fazolové klíčky, sójovou omáčku a sezamový olej, dobře promícháme a vsypeme uvařenou rýži spolu s vejci. Promícháme, dochutíme solí, pepřem a podáváme.