Co umí parboiled rýže?



Právě proto si mnoho lidí oblíbilo parboiled rýži. Možná jste tento název už na obalu viděli, ale víte, co vlastně znamená?

Parboiled rýže není speciální odrůda. Jde o způsob úpravy rýže, díky kterému si lépe drží tvar, nelepí se a mnohem snadněji se vaří. A právě to z ní dělá skvělou volbu pro každodenní vaření.

Co znamená „parboiled“?

Slovo *parboiled* vzniklo spojením anglických slov *partially boiled* – tedy „částečně povařená“. Neznamená to ale, že by byla rýže předvařená jako instantní výrobek. Ve skutečnosti jde o speciální technologii zpracování. Rýže se ještě ve slupce nejprve namáčí, následně upravuje párou pod tlakem a poté suší. Teprve potom se loupe a balí. Díky tomuto procesu se část živin ze slupky dostane dovnitř zrna a rýže získá své typické vlastnosti.

Proč je parboiled rýže tak oblíbená?

Jednou z největších výhod je to, že si rýže krásně drží tvar. Zrna zůstávají pevná a oddělená, takže rýže nepůsobí rozvařeně ani kašovitě. Velkým plusem je také to, že se parboiled rýže mnohem méně slepuje. Po uvaření zůstává krásně sypká a dobře se s ní pracuje i při dalším ohřívání nebo restování.

Parboiled rýže navíc odpouští více chyb při vaření. I když ji necháte chvíli déle na plotně, většinou si stále zachová dobrou strukturu. Právě proto ji mají rádi i ti, kterým se klasická rýže ne vždy povede podle

představ.

Velkou výhodou je **také univerzálnost**. Hodí se **jako klasická příloha k masu či omáčkám, výborně funguje v zapékaných receptech a skvěle chutná i ve studených salátech**

Jak správně vařit parboiled rýži?

I když je její příprava poměrně jednoduchá, několik drobných triků pomůže k ještě lepšímu výsledku:

- Někdo rýži před vařením proplachuje, jiný ne. U parboiled rýže to není tak důležité jako u jiných druhů, protože se tolik nelepí. **Lehké propláchnutí ale může odstranit drobný prach a rýže pak bývá více sypká.**
- Důležitý je také správný poměr vody. Obvykle dobře funguje **jeden díl rýže na přibližně jeden a půl až dva díly vody**. Záleží však na konkrétním typu i na tom, jak měkkou rýži máte rádi.
- Během vaření **není potřeba rýži často míchat**. Stačí ji přivést k varu, stáhnout plamen a nechat pomalu dojít pod pokličkou. Právě klidné vaření pomáhá zachovat pevná a oddělená zrna.
- **Po dovaření se vyplatí nechat rýži ještě několik minut pod pokličkou odpočinout.** Díky tomu bude krásně nadýchaná a jednotlivá zrna se lépe oddělí.

Proč je ideální do pečených a restovaných jídel?

Parboiled rýže si **drží pevnost i při dalším zpracování**. Proto se výborně hodí do zapékaných pokrmů, smažené rýže nebo například do plněných paprik. Skvěle funguje i v různých „one pan“ receptech, protože se nerozpadá a zůstává příjemně sypká i po opětovném ohřátí.

Výborná do salátů i do krabiček

Díky pevné struktuře je parboiled rýže**velmi oblíbená také ve studené kuchyni**. Výborně chutná v kombinaci se zeleninou, kuřecím masem, tuňákem, sýrem nebo bylinkovým dresinkem. A protože se ani po několika hodinách v lednici výrazně neslepuje, **hodí se perfektně i do obědových krabiček**.

Proč má lehce zlatavou barvu?

Možná jste si všimli, že parboiled rýže bývá lehce zlatavá nebo tmavší než klasická bílá rýže.**Je to právě díky úpravě párou, během které se živiny ze slupky dostanou do středu zrna.**Nejde tedy o žádnou vadu, ale o typický znak této technologie.

Jaké chyby při vaření rýže děláme nejčastěji?

- **Velmi častou chybou je příliš velké množství vody.** Rýže pak bývá rozměklá a ztrácí svou strukturu.
- **Dalším problémem bývá časté míchání během vaření.** Zrna se mohou lámat a výsledná rýže pak není tak nadýchaná.
- **Mnoho lidí také vaří rýži bez pokličky.** Voda se pak odpařuje příliš rychle a rýže se nemusí uvařit rovnoměrně.
- A chybu děláme často i po dovaření. **Když rýži ihned servírujeme, nestihne „dojít“.** Přitom pár minut odpočinku pod pokličkou dokáže výslednou strukturu výrazně zlepšit.

Proč vyzkoušet rýži parboiled COOP Premium?

Rýže parboiled COOP Premium je skvělou volbou pro každodenní vaření. Díky pevné struktuře, snadné přípravě a univerzálnímu využití ji ocení začátečníci i ti, kteří chtějí mít přílohu vždy bez stresu.

Ať už ji podáváte ke kuřecímu masu, zelenině, do salátu nebo ji proměníte v rychlou smaženou rýži, vždy nabídne to nejdůležitější – krásně sypká zrna a spolehlivý výsledek.