

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из риса



### Простой рис по-азиатски (3 порции)

**Ингредиенты:**

1 стакан длиннозернистого жасминового риса;  
1 1/4 стакана воды.

**Способ приготовления:**

1. Хорошо промойте рис (чтобы вода была абсолютно прозрачной), затем высушите его.
2. В маленькую кастрюлю (с антипригарным покрытием) положите рис и залейте водой. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь наполовину и готовьте, пока рис не впитает всю воду, – приблизительно 7 минут, размешивая рис один или два раза. Затем плотно накройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь до очень маленького и готовьте еще примерно 15–20 минут, пока рис не станет мягким.
3. Перед подачей на стол размешайте рис палочками для еды или вилкой. Подают рис с любым главным блюдом в маленьких пиалах с палочками для еды.

**Пищевая ценность одной порции:**

277 ккал: жир – 0, холестерин – 0, углеводы – 51 г, белок – 4 г, пищевых волокон – 1 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из риса

#### Рис с томатом (3 порции)

**Ингредиенты:**

- 1 стакан длиннозернистого жасминового риса;
- 1 1/4 стакана воды;
- 1/4 ч. ложки соли;
- 1/4 ч. ложки чесночного порошка, или 1 зубчик мелко порубленного чеснока;
- 1/2 ч. ложки оливкового масла;
- 1 столовая л. томатного соуса (пасты).

**Способ приготовления:**

1. Промойте рис (до прозрачной воды), затем высушите его.
2. Смешайте в кастрюле (с антипригарным покрытием) все ингредиенты и доведите до кипения. Уменьшите огонь до очень маленького, мягко перемешайте, плотно накройте крышкой и готовьте 15–20 минут, пока рис не станет мягким.
3. Перед подачей помешайте рис палочками для еды, чтобы убедиться, что он равномерно пропитан и влажный. Подают этот рис горячим с любыми дарами моря, мясом или блюдом из цыпленка.

**Пищевая ценность одной порции:**

236 ккал: жир – 1 г (0,1 г – насыщенный жир), холестерин – 0, углеводы – 51 г, белок – 4 г, клетчатка – 1 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из риса

#### Рис с лимоном (3 порции)

**Ингредиенты:**

- 1 стакан длиннозернистого жасминового риса;
- 1 1/4 стакана воды;
- 1/4 ч. ложки соли;
- 1 ч. ложка оливкового масла;
- для пикантности – половина лимона;
- 1/2 ч. ложки лимонного сока.

**Способ приготовления:**

1. Хорошо промойте рис (чтобы вода была абсолютно прозрачной), затем высушите его.
2. В кастрюле с антипригарным покрытием соедините рис, воду, соль и масло и доведите до кипения. Уменьшите огонь до очень маленького и готовьте пока рис не впитает всю воду, примерно 15–20 минут. Для пикантности добавьте лимон и сок и мягко перемешайте готовый рис палочками для еды или вилкой.
3. Перед подачей помешайте рис палочками для еды. Подают этот рис горячим с дарами моря, мясом или блюдом из цыпленка.

**Пищевая ценность одной порции:**

236 ккал: жир – 2 г (0,2 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 52 г, белки – 4 г, клетчатка – 2 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из риса

#### Клейкий рис с кокосом (3 порции)

**Ингредиенты:**

- 1 стакан клейкого риса;
- 1/2 стакана воды;
- 1/2 стакана кокосового молока;
- 1/4 ч. ложки соли;
- 1 ст. ложка растительного масла;

**Способ приготовления:**

1. В кастрюле соедините рис, воду, кокосовое молоко, соль и масло. Доведите до кипения, уменьшите огонь, мягко перемешайте, плотно накройте крышкой, убавьте огонь до самого маленького и готовьте, пока рис не впитает всю воду, около 20 минут.
2. Перед подачей мягко перемешайте рис вилкой. При использовании пароварки не используйте воду. Смешайте рис, кокосовое молоко, соль и масло в пароварке. Готовьте под паром 20 минут. Подают этот рис отдельно или как блюдо, подаваемое между рыбой и жарким. По желанию можно добавить сахар либо использовать как десерт с манго и кокосовым соусом (см. «Клейкий рис с манго»).

**Пищевая ценность одной порции:**

272 ккал: жир – 5 г (1 г насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 51 г, белки – 4 г, клетчатка (пищевые растительные волокна) – 2 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из риса

#### Чёрный рис (2 порции)

**Ингредиенты:**

1/2 стакана черного риса;  
1 стакан воды.

**Гарнир:**

1/2 стакана кокосовой стружки;  
1/2 ст. ложки семян сезама (кунжута).

**Способ приготовления:**

1. Замочить черный рис в теплой воде на четыре часа, лучше всего это сделать накануне вечером (оставить на ночь), затем высушить.
2. Соединить в кастрюле черный рис и воду, довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и оставить кипеть пока рис не впитает всю воду, около 40 минут.
3. Если вы предпочитаете готовить в пароварке, обязательно замочите рис на всю ночь. Положите рис в пароварку в кипящую воду и готовьте 40 минут, до полного приготовления риса.

Употребляют черный рис на обед с испеченным мясом или домашней птицей.

Для завтрака или в качестве сладкой закуски посыпьте рис кокосовыми стружками, жареными семенами сезама (кунжута) и небольшим количеством сахара (по вкусу).

**Пищевая ценность одной порции черного риса:**

172 ккал: жир – 1 г (0 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 36 г, белки – 1 г, клетчатка – 2 г.

**Пищевая ценность одной порции гарнира:**

84 ккал: жир – 8 г (6 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 4 г, белки – 1 г, клетчатка – 2 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из риса

#### Неочищенный рис по-азиатски (3 порции)

**Ингредиенты:**

- 1 стакан неочищенного риса;
- 3 стакана воды (желательно ключевой).

**Способ приготовления:**

1. Хорошо промойте рис, так, чтобы вода была абсолютно прозрачной.
2. В кастрюле соедините неочищенный рис и воду. Доведите до кипения; убавьте огонь до среднего и готовьте пока вода не впитается, помешивая рис в процессе варки один-два раза. Затем плотно накройте рис крышкой, убавьте огонь до самого маленького (в таких случаях лучше использовать рассекатель огня) и готовьте еще около 40 минут.
3. Перед подачей аккуратно перемешайте рис палочками для еды или вилкой.

Подают неочищенный рис с любым блюдом вместо белого риса, или отдельно с размельченными семенами сезама (кунжута).

**Пищевая ценность одной порции:**

228 ккал: жир – 2 г (0,4 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 48 г, белок – 5 г, клетчатка – 2 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из риса

#### Рис, приправленный бульоном из цыпленка (4 порции)

**Ингредиенты:**

1 стакан длиннозернистого жасминового риса;  
1 1/4 стакана бульона цыпленка;  
корица по желанию.

**Способ приготовления:**

1. Тщательно промойте рис, так, чтобы вода была абсолютно прозрачной, затем высушите его.
  2. В маленькой кастрюле (с антипригарным покрытием) смешайте рис, бульон цыпленка, и по желанию корицу. Доведите до кипения, затем убавьте огонь до среднего и готовьте пока рис не впитает всю воду, около 7 минут, помешивая рис в процессе варки один-два раза. Потом плотно накройте рис крышкой, убавьте огонь до самого маленького и готовьте до полного приготовления еще около 20 минут.
  3. Перед подачей мягко перемешайте рис.
- Подают этот рис с цыпленком либо с любым другим блюдом.

**Пищевая ценность одной порции:**

215 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0, углеводы – 48 г, белок – 4 г, клетчатка – 1 г.





**СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!**

**больше рецептов на**  
[www.body-bar.ru/food/recipes/](http://www.body-bar.ru/food/recipes/)