

Prażony ryż i kasze



Składniki

20 g - Dziki ryż
20 g - Ziarna sorgo
20 g - Kasza bulgur
20 g - Kasza jęczmienna
200 ml - Olej

Opis wykonania

Prażony ryż i kasze

Rozgrzać olej na małej patelni do 215 stopni. Każdy składnik po kolei wsypać na sitko i zanurzyć w oleju do uprażenia. przeważnie trwa to ok 5-10 sek. Osuszyć na papierze i używać jako przekąska, bądź dodatek do zup, dań głównych czy deserów. Np. ziarna sorgo używałem do posypania kremu z pomidorów z musem z kukurydzy. Kaszę bulgur jako jeden z dodatków do kotlecików jagnięcych z soczewicą i bobem. Dziki ryż łączyłem z koncentratem z buraków i użyłem jako dodatek do schabu z prosiaka. natomiast kaszę jęczmienną do ravioli z kaczką i musem z żurawiny. Nie da rady zrobić na fryturze ponieważ nie osiągniemy tak dużej temperatury.