



Diétás köretek elkészítése

Barna rizs főzése

A klasszikus módszer

Ez az, amit mindenhol olvasni lehet. Kimérjük a rizst, alaposan átmoszuk, leszűrjük, majd dupla mennyiségű sós vízben feltesszük főni. Forrástól számítva 12-15 perc alatt puhára főzzük, kevergetni nem kell, maximum a végén érdemes figyelni, hogy ne égjen le. Van, aki megpirítja olajon, de ez nem szükségszerű. Viszont az összes nőismerősömnek, aki próbálta (és nekem is) gondot okozott a barna rizs főzése: hiába tartjuk be a leírást, valahogy sosem lett az igazi. Némi kísérletezés után arra jutottam, hogy már az is sokat segít, ha **nem dupla, hanem egy kicsit kevesebb** - mondjuk 1,75-szörös - mennyiségű vízben tesszük fel főni a rizst, így kevésbé lesz mászkos. De ha igazán pergős, makulátlan barna rizst szeretnénk főzni, akkor alkalmazzuk a lenti módszert.

Egy bombabiztos módszer

Mérjük ki a rizst, mossuk át, majd tegyük egy nagyobb edénybe és öntsünk rá annyi vizet, amennyi bőven ellepi (legalább 1-2 ujjnyi vízfelesleg legyen rajta). Hagyjuk állni 30-60 percet, majd mossuk át megint és tegyük fel főni legalább háromszoros (de inkább négyszeres) mennyiségű sós vízben. Forrástól számítva főzzük 12-15 percig, ha letelt az idő, ellenőrizzük, hogy megpuhultak-e a szemek. Ha megfelelő állagú a rizsünk, öntsük le róla a főzővizet. Készen is vagyunk, nem kell újra átmosni a rizst, tálalhatjuk azonnal.

Vörös rizs főzése

A vörös rizs főzése a barna rizséhez hasonló: főzhetjük a klasszikus és az egyszerűbb módszerrel is (ld. feljebb). Én itt is a második verzióra voksolok, azzal nem lehet hibázni. A főzési idő megnőhet, úgyhogy mindenképp kóstoljuk meg időnként, hogy átfőtt-e. A végeredmény egyébként nagyon finom, a szokásos rizsektől eltérő ízhatás és állag: a vörös rizs kicsit rágósabb, mint a barna.

Fekete rizs főzése

A fekete rizst minimum háromszoros mennyiségű vízben kell főzni (ezt fel is fogja venni). Itt is lehet áztatni és még több vizet használni a főzéshez, amiből a felesleg aztán a végén leönthető. A fekete rizs hosszabb ideig fő, kb. 40 perc alatt lesz kész és a vörös rizshez hasonlóan a fekete rizs is masszívabb, van mit rajta harapni, a karakteresebb ízvilágú diétás köretek táborát erősíti.

Basmati rizs főzése

Ha szeretnénk egy semleges, a jázmin vagy fehér rizs ízet idéző köretet az asztalra varázsolni, ami



mégis egészséges, akkor válasszuk a basmati rizst. A legjobb eredményt akkor kapjuk, ha a barna rizsnél leírt, bombabiztos módszerhez hasonló módon készítjük el a basmati rizst. Az egyetlen különbség az, hogy a basmati rizs nagyon hamar szét tud főni, nekem már 5-6 perc forralás is elég szokott lenni, úgyhogy figyeljünk rá nagyon.

Hajdina főzése

A hajdina főzése nagyon egyszerű: a kimért hajdinát alaposan mossuk át, majd tegyük fel főni kétszeres mennyiségű sós vízben. Tehetünk bele egyéb fűszereket (bors, bazsalikom, majoránna), de akár egy megtisztított vöröshagymát is, ezáltal még jobb ízhatást érhetünk el. Nagyjából 10-15 perc alatt kész - ekkorra elfő az összes víz - az eredmény pedig egy kellemesen lágy, markánsabb (mogyorós) ízű köret.

Köles főzése

Főzés előtt a kölest is alaposan át kell mosni, utána pedig háromszoros mennyiségű sós vízben kell megfőzni. Nagyjából 10-15 perc alatt elkészül, addigra az összes víz elfő és az eredmény egy nagyon sokoldalúan felhasználható, pergős és finom diétás köret lesz.

Quinoa főzése

A quinoát kimérjük, átmoszuk és kétszeres mennyiségű sós vízben addig főzzük, amíg a folyadék el nem fő (kb. 10-15 perc). Ha jobban szeretjük a kicsit ropogósabb köreteket, akkor elég kevesebb vízben főzni, már 1,75-szörös mennyiségű folyadékban is szépen megfő, de mégis 'al dente' marad.

Csicseriborsó főzése

Avagy "de kár, hogy nincs itthon csicseriborsó konzerv"! A viccet félretéve: a csicseriborsó főzése rákészülést és időt igényel, de szerencsére vannak bevethető trükkök. Általában minden recept úgy kezd, hogy áztassuk be a csicseriborsót éjszakára, annyi vízben, ami jócskán ellepi (meg fogja magát szívni!). Ha nincs erre időnk vagy elfelejtettük, akkor 1-2 óra áztatás is elég lehet, ha a főzés közben adunk egy picit szódaikarbónát is a vízhez. Szóval a lényeg: jól beáztatjuk, majd leöntjük a vizét, átmoszuk alaposan és sós (vagy adott esetben sós-szódaikarbónás) vízben főzni kezdjük - annyi vizet adjunk itt is hozzá, ami jócskán ellepi a borsókat. Nagyjából 40-60 perc alatt megfő, kóstoljuk meg, hogy megpuhult-e, és ha igen, egyszerűen csak öntsük le a vizét és kész is.

Teff főzése

Ahogy említettem, a teffel kapcsolatban (még) nincs személyes tapasztalatom és egyébként nem is volt olyan egyszerű receptet találni arra, hogy egyszerű köretként hogyan kell elkészíteni. Végül rábukkantam [erre a bejegyzésre](#), ahol azt írják, hogy "Köretként való elkészítése pofonegyszerű: egy pohár gabonát két pohár vízzel kell felforralni, majd lefedni, állni hagyni, amíg az összes vizet magába szívja." Tényleg egyszerűnek tűnik.



Cirok főzése

A cirokliszt nálam nagy sikert aratott, tészta formában is lehet kapni, de önmagában még nem próbáltam. Magyar receptet nem is találtam elsőre, csak [ezt az angol nyelvűt](#), itt azt írják, hogy a cirokot háromszoros mennyiségű sós vízben kell főzni amíg fel nem veszi a vizet - nagyjából 50 percig. Ez elég sok idő, de cserébe legalább jól néz ki.

Barna lencse főzése

Legalább fél órán át (de ha lehet, még tovább) áztassuk a kimért lencsét, utána öntsük le róla a vizet, mossuk át és tegyük egy lábasba, majd öntsünk rá annyi vizet, amennyi legalább egy ujjnyira ellepi. Sózzuk meg és főzzük addig, amíg meg nem puhul - tehetünk bele egy tisztított vöröshagymát is.

Vörös és sárga lencse főzése

A vörös és a sárga lencse elkészítési módja azonos a barna lencséével, viszont az a tapasztalatom, hogy a vörös és a sárga lencsék sokkal gyorsabban megfőnek, mint a sima barna (akár 10-15 perc alatt kész), úgyhogy érdemes figyelni rá, nehogy szétfőzzük őket. A barna lencséhez képest lágyabbak, kevésbé rágósak ezek a színes lencsék.

Fekete (beluga) lencse főzése

Az újonnan felfedezett diétás köretek közül a beluga lencse a kedvencem: a formája és a színe is különleges, az íze pedig isteni. A héja ruganyos, jól lehet rágni és nem esik szét főzés közben, ráadásul még áztatni sem kell. Én át szoktam mosni, majd enyhén sós vízben felteszem főzni. Nagyjából 15-20 perc alatt el is készül, ekkor leönthetjük róla a felesleges (fekete!) vizet.