

Easy Rice - tips och recept!

OBS! Alla tider är ca tider, recepten är testade i 750 watts micro! Salt och andra kryddor tillsätts efter tillagning, utom i grötrecepten!

Fullkornsris (ICA)

2 port
3,5 dl vatten
1,5 dl ris
Kör ca 25 min

Jasminris (ICA)

2 port
3 dl vatten
1,5 dl ris
Kör ca 10 min

Basmatiris (ICA)

2 port
4 dl vatten
2 dl ris
Köra ca 10 min

Råris (FREBACO)

2 port
2 dl vatten
1 dl ris
Kör ca 8 min

Röda Linser (Go Green)

1 port
2 dl vatten
1 dl linser
Kör ca 8 min

Kornris (FREBACO)

1 port
1,25 dl vatten
0,75 dl kornris
Kör ca 8 min

Bulgur

1 port
1 dl vatten
0,5 dl bulgur
Kör ca 5 min

Couscous (ICA)

1 port
1 dl vatten
1 dl couscous
Kör ca 2,5 min

Moghabiah (FREBACO)

1 port
2,5 dl vatten
0,75 dl kulor
Kör ca 20 min

Matvete (FREBACO)

2 port
2,25 dl vatten
1 dl vete
Kör ca 11 min

Qinoua (FREBACO)

2 port
2,5 dl vatten
1 dl qinoua
Kör ca 12 min



Gröt på; havregryn, korngryn eller qinoua

Gör som beskrivningen på paketet.
Tillsätt gärna färsk eller torkad frukt.
Kanel/kardemumma är också gott.

Mannagrynsgröt

1 port
2 dl mjölk
2 msk mannagryn
Kör ca 3,5 min

Risgrynsgröt

2 port
1,5 dl vatten
0,75 dl ris
1 krm salt
4 dl mjölk

Blanda ris, vatten och salt i en kastrull, koka upp och rör om. Koka 10 min på svag värme.
Lägg det kokta riset i Easy Rice och tillsätt mjölken. Koka ca 25 min i micron.

OBS! Ställ in effekten till ca 60% av microns effekt

Äppelmos

1 port
1 medelstort äpple
0,5 dl vatten
Skala och skiva äpplet och tillsätt vatten.
Koka ca 2 min i micron och mosa sedan med en grönsaksstöt.
Vill du ha kräm?
Blanda 1 tsk potatismjöl med 0,5 dl vatten och häll i moset och kör en minut till!



!änk på:

- Det gröna innerlocket ska ha "öronen" uppåt! Knäpp fast överlocket ordentligt!
- Låt gärna riset vila ett par minuter, det håller sig varmt länge!
- För att se om det är klart: skaka lätt på bunken utan att ta av locken, om det är vatten kvar kör en stund till och låt vila!