



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Kleik ryżowy

Czas przygotowania: 2 minuty

Czas gotowania: 1 godzina 30 minut

Liczba porcji: 840 g kleiku

W 100 g kleiku:

Wartość energetyczna ..... 64 kcal

Dieta: bezglutenowa, wegańska, wegetariańska

### Składniki

- 150 g suchego ryżu - u mnie Arborio
- 750 ml wody - 3 szklanki

Ukryj zdjęcia

## Kleik ryżowy

### ▼ Krok 1: W garnku umieść ryż i wodę

Do garnka wsyp 150 gramów suchego ryżu. Sama wybieram ryż typowy do risotto, czyli Arborio. Ten ryż ładnie chłonie wodę, klei się, ale wymaga nieco dłuższego gotowania (u mnie 90 minut). Jeśli masz inny (nawet brązowy) ryż, to również możesz go użyć. Warto wówczas mieć na uwadze to, że być może ryż basmati lub jaśminowy będzie idealnie rozgotowany już po godzinie. Może być jednak luźniejszy niż Arborio.

Na początek do garnka z ryżem wlej tylko dwie szklanki wody. Garnek przykryj przykrywką. Po zagotowaniu ustaw minimalną moc palnika i gotuj ryż z wodą przez 30 minut. Po tym czasie ryż powinien już wchłonąć całą wodę.

*Porada:* Aby unikać przypaleń ryżu koniecznie wybierz garnek z grubym dnem oraz szczelną przykrywkę. Bardzo dobrze sprawdzają się u mnie garnki z powłoką mineralną.

### ▼ Krok 2: Gotuj długo pod przykrywką

Po 30 minutach gotowania do garnka wlej trzecią szklankę wody. Całość wymieszaj, przykryj przykrywką i gotuj dalej - cały czas na minimalnej mocy palnika. Swoją kleik gotowałam jeszcze godzinę. Sprawdź jednak swój ryż wcześniej i zdecyduj, czy jest dla Ciebie odpowiedni.



### ▼ Krok 3: Podawaj tak, jak lubisz

Domowy kleik ryżowy można podawać jako samodzielne, lekkostrawne danie bez żadnych dodatków. Można go też lekko posolić lub polać sosem sojowym lub maggi. Aby wzbogacić go o tłuszcze wystarczy, że do gorącego kleiku dodasz trochę masła lub delikatnej oliwy. Doskonalone nadaje się do podawania jako baza nawet do mięsa w sosie.

W wersji na słodko wystarczy posypać go cukrem lub polać miodem albo syropem. Do tego świeże owoce: maliny, banany, czy truskawki albo jagody leśne. Domowe dżemy i konfitury też bardzo dobrze smakują z kleikiem ryżowym.

Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

