Приготвяне на ориз (Басмати)



Продукти:

- за 1 човек - 1 шепа ориз (басмати) суров
- малко сол
- вода

Необходими съдове: тенджера според количеството на продукта(1, 2 или 3 литра).
1 кг ориз е достатъчен за 15 – 20 човека.

Приготвяне:

Оризът се измива 2-3 пъти в тенджерата. Оставя се накиснат с вода 2 пръста над нивото на продукта за 20 – 30 минути. Когато водата над ориза е останала 1 пръст се слага да заври без капак на среден огън. Посолява се, огъня се намалява и се захлупва за 8 – 10 минути. През това време не се отваря и не се разбърква. Отстранява се от огъня без да се отхлупва за 3 – 4 минути. Маха се капака, за да се отдели парата и с минимален брой движения се разбърква с голяма вилица.

Ориз Басмати е подходящ за трите доши и е за предпочитане пред нелющения ориз (по-лесно се смила, не натоварва стомаха и веществата, съдържащи се в люспата на кафявия ориз – протеини и минерали, може да се компенсират като се добавят ядки), както и пред обикновенния ориз (съдържа по-малко нишесте, не затлачва червата и има охлаждащо действие).

Басмати е подходящ за практикуващите Йога – дава аскетична сила.