



دو قاشق ماست مخلوط کنید. این آب برنج در صورتی که شور نباشد، برای بدن خیلی مفید است.

اگر معمولاً زمان کافی برای پخت برنج ندارید و دلتان نمی‌خواهد از برنج مانده در یخچال استفاده کنید، باید صبح یا شب قبل برنج را آبکش کنید، ته‌دیگ برنج را آماده کنید، برنج را داخل قابلمه بریزید و قابلمه را در یخچال بگذارید. تا دو روز بعد این برنج آمادگی‌اش را برای دم شدن حفظ خواهد کرد و به سرعت آماده می‌شود.

اگر می‌خواهید برنج را به صورت کته بپزید و زمان زیادی برای خیس کردن آن ندارید، برنج را با آب ولرم دو بار بشویید و به ازای هر پیمانه برنج، یک لیوان آب گرم، به اضافه دو پیمانه آب با دمای محیط به آن اضافه کنید. مقداری نمک هم داخل آن بریزید و به مدت یک ساعت بخیسانید.

دقت کنید که روغن را در زمان پخت به برنج اضافه کنید، وگرنه برنج ترکیب خوبی نخواهد داشت.

خوابکاری‌های برنجی!

نیازی نیست خودتان را سرزنش کنید! به هر حال سوزاندن برنج برای هر کسی پیش می‌آید. در چنین شرایطی بهترین کار این است که یک تکه نان روی برنج قرار دهید و موقع کشیدن، نان را بردارید. همچنین می‌توانید یک عدد پیاز را پوست بکنید و داخل برنج قرار دهید. پیاز بوی سوختگی را به خود می‌گیرد.

اگر قبل از آبکش کردن برنج متوجه شدید که برنج شما شور شده است، موقع آبکش کردن آب بیشتری روی برنج داخل آبکش بریزید.

اگر به هر دلیلی برنج خشک شما بو گرفت، برنج را در سایه روی سطحی پهن کنید و اجازه دهید هوا بخورد. همین کار را وقتی که برنج دارای آفت و حشره شده است، انجام می‌دهند.

دقت کنید که اگر برنج را زیاد جلوی آفتاب بگذارید، پوک می‌شود و موقع پخت و پز و می‌رود.

است، می‌توانید دو تا سه قاشق غذاخوری آب‌لیمو به آن اضافه کنید تا برنج وا نرود. اگر می‌خواهید ویتامین ب ۱ بیشتری به بدن‌تان برسد، سیوس برنج را خیس کنید و آب آن را مصرف کنید.

حتماً شنیده‌اید که آبکش کردن برنج نشاسته آن را از بین می‌برد و خاصیت چاق‌کنندگی ندارد. این تصور غلط است، زیرا نشاسته برنج درون دانه‌های برنج قرار دارد و تا زمان خورده شدن دانه‌های برنج، نشاسته درون آن باقی می‌ماند. آبکش کردن برنج موجب از بین رفتن تمام خواص غذایی آن می‌شود.

ویتامین ب ۱۲ یا «تیامین» در پوسته برنج وجود دارد که با جدا کردن پوسته از برنج، پنج ششم ویتامین ب ۱ از بین می‌رود و فقط یک ششم ویتامین ب ۱ دانه‌های برنج باقی می‌ماند. در صورتی که برنج آبکش شود، همین یک‌ششم ویتامین ب ۱ نیز از بین می‌رود و برنج فاقد ویتامین می‌شود. زمانی که برنج جوشانده و آب آن دور ریخته می‌شود، فقط یک‌بیستم ویتامین ب ۱ در برنج باقی می‌ماند، اما کته کردن برنج موجب می‌شود که ویتامین ب ۱ آن باقی بماند.

وقتی می‌خواهید برنج را آبکش کنید، یک لیوان از آب آن را بردارید و با یکی

پخت برنج برای یک ایرانی، مصداق مهارت در آشپزی است. به جز برنج دانه‌بلند هندی، بقیه برنج‌ها قلق خاص خودشان را دارند؛ به خصوص برنج‌های ایرانی که بسته به سن، جنس بذر و حتی کیفیت مورد نیاز در پخت آن، ممکن است شیوه‌های پخت متفاوتی داشته باشند. در اینجا نکاتی را درباره پخت برنج، انتخاب و نگهداری آن به شما آموزش می‌دهیم. برنج را باید با آب زیاد، در ظرف بزرگ و جادار و نمک بسیار زیاد خیس کنید تا بیشترین جذب آب و قد کشیدن را ببینید.

برنج تازه را می‌توانید به مدت یکی دو ساعت خیس کنید، اما به ازای هر ماهی که از شهریور می‌گذرد، باید نیم ساعت به مدت زمان خیس خوردن برنج اضافه کنید.

برای قد کشیدن بیشتر برنج، در زمان جوشیدن، یک لیوان آب سرد یا چند تکه یخ به آن اضافه کنید. به این کار «شوک دادن برنج» می‌گویند.

برای اینکه برنج سفید شود، می‌توانید چند قاشق ماست، داخل ظرف برنج در حال جوشیدن بریزید.

اگر در حین پخت متوجه شدید که برنج بیش‌از حد معمول جوش خورده و له شده

برنج را هم با پیاز بپزید

