

RIŽOTA

Rižota je preprosta jed, ki je lahko zelo raznolika, saj je njena sestava odvisna od zelenjave, ki jo imamo na voljo. Po starih receptih so jo pripravljali tako, da so na maščobi prepražili vse sestavine, vključno z rižem, nato pa so vse skupaj zalili z vodo in kuhali toliko časa, da se je riž zmehčal. Da pa zelenjava ostane bolj čvrsta in ohrani več hranilnih snovi, jo danes raje pripravimo tako, da posebej skuhamo riž in posebej prepražimo zelenjavo, nato pa vse skupaj zmešamo.

»Rižoto« pa lahko pripravimo tudi z drugo osnovo. Namesto riža lahko uporabimo testenine, ajdovo kašo, kvinojo, pirin rižek itd. Razlika je le v dolžini kuhanja: testenine kuhamo večinoma 8 minut (oz. kakor piše na ovitku), ajdovo kašo in kvinojo približno 20 minut, pirin rižek 30 do 35 minut itd. Ves preostali postopek pa je enak, kot pri pripravi rižote.

Potrebujemo:

- 20 dag polnozrnatega riža
- skodelico (zmrznjenega) graha
- 2 papriki in paradižnik
- malo kokosovega masla ali olja
- 3 stroke česna
- dve pesti indijskih oreščkov
- 10 dag prekajenega tofuja
- 1 korenček, sol
- koriander in kumino
- žličko paradižnikove mezge
- ščepec kurkume (po želji)
- sojino omako (po želji)



Postopek:

Riž skuhamo v dvojni količini vode, ki jo rahlo osolimo. Kuha se približno 30 do 35 minut. Ko je riž kuhan (»al dente«, ne sme biti razkuhan), ga po potrebi odcedimo.



V skodelico damo zmrznjen grah, ga zalijemo z vodo, rahlo solimo in skuhamo (prib. 10 minut). Ko je grah kuhan (mehak), ga odcedimo.

Česen sesekljamo, tofu narežemo na kocke, korenček pa na kolobarje. V pomaščeno ponev damo česen, tofu, korenček in indijske oreščke ter pražimo približno 10 minut.

Med tem na manjše koščke narežemo še papriko in (češnjev) paradižnik. Dodamo ju v ponev k ostali zelenjavi ter vse skupaj pražimo še 5 minut.

V kavnem mlinčku zmeljemo nekaj zrn kumine in koriandra.



V ponev k praženi zelenjavi, tofuju in indijskim oreščkom dodamo kuhan riž, grah in začimbe (zmleto kumino in koriander). Lahko dodamo še ščepec kurkume in žličko paradižnikove mezge. Vse skupaj še nekaj minut pražimo in med tem vse sestavine previdno zamešamo.

Rižota je pripravljena. Pred serviranjem jo naredimo še okusnejšo, če vanjo kanemo nekaj kapljic sojine omake ali tamarija.

K rižoti postrežemo rdečo peso v solati.

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun