

PAMA GRØDRIS

Til grød og dessert. Ris, der koger helt ud.

Risengrød til 4 personer:

2 1/4 dl ris (190 g), 2 1/2 dl vand, 1 liter mælk, 1/2-1 tsk. salt.

Risene drysses i det kogende vand og koger 2 min. Mælken tilsættes og bringes i kog under omrøring. Grøden koges under låg ved svag varme og omrøres jævnlgt.

Kogetid ca. 35 min. Grøden smages til med salt og serveres med kanelsukker, smørklut, saftevand eller hvidtøl.

Ris almande til 4 personer:

1/2 portion risengrød (salt udelades), 1 spsk. sukker, 3 tsk. vanillesukker, 50 g mandler, 2 dl piskefløde, evt. lidt reven citronskal.

Risengrøden afkøles og blandes med de smuttede hakkede mandler. Til sidst vendes flødeskummet i, og retten serveres med syltede kirsebær.

Tips - spar energi

Tag en tykbundet gryde, kom 1 1/2 dl grødris og 2 dl vand i, lad det koge op, tilsæt 5 dl mælk, lad det koge under omrøring i 10 min. Læg låg på gryden, pæk den i aviser og sæt den ind under dynen i sengen. Efter 1 1/2 time er den færdig og saltet røres i. Den holder sig godt varm meget længere uden at brænde på.

Risengrød i mikrobølgeovn til 4 personer:

4 dl vand, 2 dl grødris, 1/2 tsk. salt, 6 dl mælk. Bland vand, ris og salt i en form eller skål med høj kant. Dæk formen/skålen til. Kog blandingen, højeste effekt i 5 min. Fortsæt kogningen, lav effekt i 4-5 min. Tilsæt mælken og rør rundt. Dæk ikke formen/skålen til. Fortsæt kogningen, højeste effekt i 4 min. Kog grøden færdig, lav effekt i 30-35 min. Spød evt. med lidt mere mælk, hvis grøden virker for stiv.

Fra "Kogebog for mikrobølgeovn" fra forlaget Aschehough Fakta.

Varebetegnelse: Grødris.

Ingredienser: Rundkornede og polerede ris.

Nettovægt: 500 g

Næringsindhold: pr. 100 g

Energi 1470 kJ (350 kcal)

Protein 6,5 g

Kulhydrat 79 g

Fedt 0-1 g

Holbarhed: Se datomærkningen på pakkens top.

Opbevaring: Tørt, ikke for varmt og ikke sammen med stærkt lugtende varer.

Kogetid: Se opskriften.