

Rijstebrij



Ingrediënten:

- 200 gram zoete rijst (rondkorrelig)
- 3,5 dl. water
- 4 dl. melk
- stukje citroenschil (alleen het gele gedeelte, het witte gedeelte smaakt bitter)
- zout
- kaneelpoeder
- iets zoet, bijvoorbeeld rijststroop of ahornsiroop

Bereiding:

1. Spoel de rijst met koud water af in een zeef en laat het voor het beste resultaat 1 uur weken in de 3,5 dl. water.
2. Breng de geweekte rijst langzaam aan de kook.
3. Zet dan het vuur zo laag mogelijk, deksel op de pan 30-45 minuten zachtjes laten koken.
4. Verwarm tegen het einde van de kooktijd in een andere pan melk met zout en citroenschil tot zich

een vliesje op de melk vormt (ongeveer 70°C).

5. Citroenschil verwijderen, melk door de rijst roeren en een uur laten nawellen.
6. Op smaak afmaken naar wens met iets zoets en / of kaneelpoeder.

Kan warm als pap of koud als dessert geserveerd worden. Of gebruiken voor een rijstevlaai vulling.

Zoete rijst

Zoete rijst is niet zoet van smaak, maar wordt vaak gebruikt voor zoete gerechten. Het wordt ook wel kleefrijst genoemd. De ronde bruine rijstkorrels worden geslepen, ze zijn dus niet meer 100% volkoren. Zoete rijst kookt altijd papperig.

Rijst en alle andere granen kunnen altijd het beste in water zonder zout worden gekookt en niet in melk, ook niet in plantaardige melk.

Zout, vet en eiwit verhinderen een goede ontsluiting van de graankorrel. Daarmee wordt het gerecht minder voedzaam en moeilijker verteerbaar.



Dit recept komt uit *Gezond Lekker Eten* van Vreni de Jong (ISBN 9789062383047) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2021008
pap, dessert
Seizoen: hele jaar