

Riža na mlijeku - recepti



Riža na mlijeku je **sladak, brz i jednostavan obrok** koji se tradicionalno priprema djeci kao ukusan doručak ili desert. Uz malo mašte i nekoliko dodatnih sastojaka, riža na mlijeku može biti pravi obrok i u odrasloj dobi, a koriste ju i majstori slastičarstva za pripremu najfinijih delicija.

Za najukusniji rezultat preporučuje se **koristiti okruglu rižu** koja je bogata škrobom. Kako smjesa treba **više ličiti puding**u nego rižotu, riža se treba jako dobro skuhati. Usko zrno, posebice basmati riža, gotovo je nemoguće raskuhati zbog čega neće biti moguće dobiti željenu teksturu.



Kako biste zasladili rižu na mlijeku, nije nužno koristiti šećer; uz malo **meda, stevije ili sirupa od agave jelo će prijati nepcu kao zdravija zamjena za glukozu.**

S obzirom na to da riža sama po sebi nema intenzivan okus, a izvrsno prima druge okuse, u rižu s mlijekom možete dodati zaista bilo što po svom ukusu. **Suho voće, datulje i groždice**, zatim **bademi, orasi, pistacije** ili neki drugi orašasti plodovi podići će nutritivnu vrijednost obroka, a slatkoljupci mogu dodati **mrvice čokolade ili kakaa.**

Ako želite veganski recept, **kravlje mlijeko možete zamijeniti kokosovim ili nekim drugim biljnim mlijekom.**

Riža na mlijeku s cimetom

Sastojci:

- 4 šalice **mlijeka**
- 3 šalice **riže**
- 2 žlice **šećera**
- pola čajne žličice **cimeta** ili 2 štapića cimeta



Priprema:

Ulijte mlijeko u posudu i grijte na vatri 2 minute. Dodajte šećer i rižu. Kuhajte oko 7 minuta na srednje jakoj vatri dok smjesa ne zakuha. Dodajte cimet i smanjite vatru na sasvim lagani plamen. Pokrijte poklopcem i kuhajte još 8 minuta. Poslužite toplo, a po želji pospite čokoladnim mrvicama ili kakaom.

Riža na kokosovom mlijeku s džemom

Sastojci:

- 200 g **riže**
- 800 ml **kokosovog mlijeka**
- 2 žlice **meda**
- 2 žlice **džema**
- 1 **vanilin štapić**

Priprema:

U posudi zagrijte kokosovo mlijeko nekoliko minuta. Usipajte rižu i kuhajte na laganoj vatri 10ak minuta. Dodajte med i štapić vanilije te miješajte dok se ne rastope. Kuhajte

još nekoliko minuta dok smjesa ne postane kremasta i jednolična. Servirajte u zdjelice na način da slažete red riže pa red džema po vlastitom izboru. Po želji ukasite kriškom naranče.

Veganska riža na mlijeku

Sastojci:

- 1 šalica **riže**
- 3 šalice **zobenog mlijeka**
- 2 žlice **sirupa agave ili datulje**
- 2 žlice **kokosa**
- 1 mahuna **vanilije**

Priprema:

Zagrijte mlijeko, a zatim u njega usipajte rižu. Nožićem sastružite sjemenke vanilije i dodajte ih u rižu s mahunom. Kuhajte na laganoj vatri oko 10 minuta, dok se smjesa ne zgusne i riža postane mekana. Zatim dodajte kokos, prokuhajte još 5 minuta i zasladite sirupom.