

Få koll på rissorterna

RISGRYN Alla minns väl Uncle Ben's slogan "Riset som aldrig klibbar"? Numera finns det många sorter att välja mellan i butiken. Men vad passar till vad? Bli risexpert med Icakuriren.

AV ANNA TESCH FOTO BJÖRN TESCH

Smarta ristips!

Skölj riset

Genom att skölja riset inför kokning får man bort överflödigt lös stärkelse och eventuellt damm och smuts från riset. Det minskar också risken för att riset klibbar ihop vid kokning.

Smaksätt riset

Skiva en halv färsk vitlöksklyfta tunt och fräs i en matsked olivolja någon minut utan att den tar färg. Tillsätt fyra portioner ris, rör om. Tillsätt vatten och salt enligt anvisning på förpackningen och koka som vanligt. Resultatet blir ett härligt aromatiskt ris.

Kyl riset snabbt

Eftersom ris är en naturlig råvara innehåller det mikroorganismer, som kan leda till matförgiftning vid felaktig hantering. Därför är det viktigt att ris som ska sparas kyls ner snabbt. Förvara i kyl och hetta upp ordentligt innan det ska ätas.



Långkornigt matris

Långkornigt matris är ett klassiskt allroundris. Riset är skalat och polerat och i många fall par-boiled, vilket innebär att riset värmebehandlas för att bevara vitaminer och mineraler. Detta gör också riset klibbfritt eftersom det tar bort en del av stärkelsen.

Det finns även långkornigt snabbris som förkokats och torkats. Det går förvisso snabbt att tillreda men kan inte mäta sig med vanligt ris.

Koktid cirka 15 minuter.



Risottoris

Risottoris är ett samlingsnamn för olika sorter mellan- och rundkornigt ris, som till exempel Carnaroli, Arborio och Vialone Nano. Risottoriset är rikt på stärkelse, suger upp mycket vätska och blir krämigt utan att koka sönder.

Avorioris däremot räknas av kännare inte som äkta risottoris, eftersom det är ångbehandlat, och inte får samma krämighet.

Tips! Använd kokhet buljong när du gör risotto, annars avstannar kokningen varje gång du tillsätter mera.

Koktid cirka 20 minuter.



Nya supermaten!

Svart ris

Svart ris kallas också Det förbjudna riset och var reserverat för kejsaren i antikens Kina. Man har länge känt till dess nyttiga egenskaper men riset har på senaste tiden uppmärksammats som supermat, på grund av dess höga innehåll av bland annat antioxidanter och vitamin E. Riset har högt fiberinnehåll, en nötig smak och blir snarare lila än svart när det kokas.

Äts som vanligt ris men används också i desserter, till exempel i det thailändska köket.

Koktid cirka 35 minuter.



Sushiris

Det är riset som gör sushin, och inte fisken.

Sushiris är ett rundkornigt ris, inte olik grötris, som blir klibbigt när det kokas. Kan ätas som det är, men när det ska användas till sushi blandas det färdigkokta riset med risvinäger och socker.

Koktid cirka 10 minuter efter sköljning och blötläggning.



Grötris

Rundkornigt ris som klibbar när det kokar, passar till gröt och desserter, till exempel Ris à la Malta. Grötris kan även tillagas som sushiris.

Koktid cirka 40 minuter.



Rött ris

Ett rött rårís med mycket antioxidanter och högt fiberinnehåll. Smaken är nötig.

Tips! Låt riset koka med i en mustig gryta.

Koktid cirka 40 minuter



Basmatiris

Basmatiris har långa smala riskorn som ger ett klibbfritt luftigt ris. Det skiljer sig från andra rissorter genom att det sväller på längden vid kokning. Det aromatiska vita riset serveras med fördel till exempelvis indisk mat.

Specialbutiker kan ha basmatirårís, som är mer fiberrikt.

Koktid cirka 15 minuter.

Till indiskt!



Rårís

På rårís tas endast det yttersta oätliga skalet bort, men silverhinnan är kvar. Det ger ett ris med mer fibrer, mineraler och vitaminer, men lång koktid. Det finns både långkornigt och rundkornigt rårís.

Rårís som behandlats för att korta koktiden kallas ibland fullkornsrís.

Koktid cirka 40 minuter.



Jasminris

Långkornigt jasmindoftande ris som klibbar lätt vid kokning.

Passar till asiatiska rätter och är i och med sin klibbighet lätt (eller kanske mindre svårt) att äta med pinnar.

Specialbutiker kan ha jasminrårís och svart jasminris.

Koktid cirka 15 minuter.



Vildris

Vildriset är i egentlig mening inte ett ris utan ett gräsfrö, men får vara med här eftersom det äts som ris och ofta ingår i färdiga risblandningar.

Vildris är avsevärt dyrare än andra sorters ris, men mycket drygt och smakrikt. Vanligt är att blanda det med vitt ris, vilket är både gott och vackert.

Koktid cirka 45 minuter.

Dyrast!

5,1 kg

Så mycket risgryn konsumerar svensken per person och år. År 1960 var motsvarande siffra 1 kg.

Källa Jordbruksverket