



10
nov 2016

Blomkålsris - genialiskt snabbt utan att riva

Skribent: **Monika Österheim**

Vill du testa blomkålsris? Här finns massor med tips hur man använder det.

Kanske de flesta redan har provat blomkålsris men om du inte har gjort det bestämmer jag härmed att du ska ge det en chans. Vilken nyttig bra mat! Få kolhydrater vilket betyder att blodsockret hålls i schack och det är bra för alla.

Många har testat och älskar det. Vissa har testat, tycker det är jättegott men tvekar. Andra gör aldrig om det.

Jag vet varför!

I de flesta recept står det att man ska riva blomkålen på den grövsta sidan av rivjärnet. Det slutar med att man har blomkålsbitar och blomkålsprickar över hela köket (ibland händer det saker med knogarna) och man tänker aldrig mer, dumma jäkla idiotkål. Ibland står det att man kan köra blomkålen i mixer. Svårigheten med den metoden är att det blir för mycket mixat i botten och för stora bitar på ytan.

Här är metoden som förändrar allt:

Lägg blomkålsbuketterna i en blender (resten av blomkålshuvudet använder du till mos eller något annat gott). Fyll upp med vatten. Pulsera några gånger tills du får lagom bitar. Tada!

Låt riset rinna av ordentligt. Skaka om några gånger. Klart!

Jag mixar ett helt huvud åt gången och det som blir över åker in i kylan. Låt det bara

torka upp en stund så att inte en massa vatten följer med. Jag har sedan färdigt ris att plocka fram till flera måltider (om man är litet hushåll vill säga - annars gör man 2 huvuden :)

Det här är inte min idé (tyvärr), såg det på Youtube för något år sedan. Jag såg det i rätt tid för jag höll på att ge upp för att det var så bökigt.

Om du inte har testat blomkålsris och undrar hur man använder det har jag några enkla tips:

Man kan koka det. Koka upp vatten med lite salt och lägg i riset i ca 10 sekunder när vattnet kokar. Låt rinna av. Blanda eventuellt i en klick smör.

Man kan steka det. Stek det snabbt i lite olja på hög värme så att det får aningen färg men inte så länge att det blir mjukt, kanske 3-5 minuter (beroende på risets storlek).

Testa.

Man kan tänka risotto. Det betyder att man fräser lite lök eller svamp (eller annat enligt något recept) och tillsätter riset. Man slår över en skvätt buljong (ev. även vin) och låter det koka in i riset. Sedan slår man på lite till och låter puttra med - precis som man gör risotto. När det är klart rör man i till exempel parmesan.

Principen är att man kan hitta på lika mycket med blomkålsriset som med vanligt ris.

Här har jag lagat en spansk paella med räkor och kyckling med blomkålsris. Underbart gott!

Tips:

Smaksätt med favoritkryddorna.

Tillsätt olika örter.

Blanda riset med grönsaker till en vegorätt.

Blanda ris i en sås för lite tuggmotstånd.

Gör en indisk curry.

Blanda i en klick (ev brynt) smör till fisk.

Lägg i riset i en god soppa.

Blanda kålen med rester ur kylan, vilka som helst, till en ljummen sallad och gör en god dressing eller sås till.

Det finns miljoner recept på internet, bara att leta. Nu finns det till och med riven blomkål att köpa - kallas grönhydrater (kul och fyndigt namn). Bra om man har bråttom och bra mycket bättre än att hamna i korvkiosken eller på pizzerian. Jag tror dock att försäljningen sjunker nu när jag berättat om hur lätt man fixar riset i en blender ;-)

Snabbmat: På en av bilderna ovan ser du stekt blomkålsris med kycklingrester (båda färdigt från kylan). Gjorde snabbt en sås med Saint Agur (ädelost), kapris, spenat och citron.