

# Luonnonriisiä - unikonsiemenkastikkeessa

Tarjoo herkullista riisiä unikonsiemenkastikkeessa mehevän häränlihan kanssa.

Valmistelut: 5 minuuttia Kypsyminen: 1 tunti 4 annosta	
150 g (2 dl)	täysjyväriisiä ja 2 rkl villiriisiä
6 dl	vettä
2 rkl	maustamatonta jogurttia
2 rkl	ranskankermaa
1 rkl	sitruunamehua
ripaus	suolaa
pari ripausta	vastajauhettua musta- tai valkopippuria
1 ½ tl	unikonsiemeniä
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kuumenna uuni + 180° - asteiseksi. Levitä riisi uunipellille ja paahda kullanuskeiksi kuumassa uunissa silloin tällöin sekoittaen (8-10 minuuttia).</li><li>2. Kuumenna kiehuksi 6 dl vettä. Pane paahdettu riisi veteen ja anna kiehua hiljalleen kannen alla 45 minuuttia, kunnes neste on imeytynyt ja riisi kypsää (tarpeen vaatiessa voit lisätä kiehuva vettä keittämisen aikana).</li><li>3. Tee kastike sekoittamalla jogurtti, ranskankerma, sitruunamehu, suola ja pippuri. Lisää mukaan myös unikonsiemenet, joita olet paahtanut 3 minuuttia uunissa. Sekoita riisi ja kastike.</li></ol>	
<b>VINKKI:</b> Intiaaniriisin jyvät ovat lähes mustia ja suunnilleen kaksi kertaa niin pitkiä kuin oikean riisin jyvät. Yleensä intiaaniriisi tarjotaan keitettynä riistan lisäkkeenä joko sellaisenaan tai herkkusienillä tai mantelilastuilla höystettynä. Niitä käytetään myös kokonaisina kypsennettävien lintujen täyteseoksiin.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 183

Rasvaa yhteensä 3 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 5 mg

Proteiineja 4 g

Hiilihydraatteja 35 g

Natriumia 13 g

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0