

RYS IN DIE OOND



RYS IN DIE OOND

Maak perfek gekookte rys in die oond.

Rys gekook in die oond kook eweredig, sodat jy nie met verbrande rys tot aan die onderkant van jou pot sal eindig nie. U kan bruin rys of wit rys gebruik met hierdie tegniek.

'n Nederlandse oond is 'n goeie keuse. Maar jy kan ook 'n vlak bakkie of pan met 'n deksel gebruik, solank beide pot en deksel veilig is vir beide stoof en oond.

As jy nie 'n pot met 'n deksel het nie, kan jy 'n bakkie bedek, dit moet net styf pas en goed werk. Met kookgerei is 'n deursigtige pot perfek, want jy kan in 'n oogopslag vertel hoeveel vloeistof in die pot gelaat word. As die deksel stoom verloor of verwyder word, sal dit baie langer neem om dit weer op temperatuur te bring en die rys gekook kry. As jy gelukkig is (dws jy het 'n goeie oondlig en 'n skoon oondvenster), kan jy dit nagaan sonder om eers die oondeur oop te maak.

In die Oond:

Verhit jou oond tot 375°F.

Begin met een koppie ongekoekte rys. Dit sal genoeg wees vir vier gereelde porsies rys. Om 'n dubbele bondel te maak, verdubbel net al die hoeveelhede wat hier gegee word (maar nie die kooktyd nie).

Spoel die rys uit met koue water tot die water helder is. Jy hoef nie die rys absoluut te spoel nie, maar om dit te verwyder, verwyder dit oormaat stysel wat die rys stewig kan laat uitkom. Die flip kant is dat die rys afgespoel word, van

die voedingstowwe wat by die wit rys gevoeg word, wegspoel. Die keuse is joune. Let daarop dat jy nie bruin rys moet spoel nie.

Plaas die vloeistof op die stoof.

Vir wit rys, kook 1 2/3 koppies vloeistof.

Vir bruin rys 1 3/4 koppies.

Voeg 1/2 eetlepel botter by die vloeistof, asook 1 teelepel Kosher sout.

As dit saam met gewone water gekook word, kan minder sout gebruik word (of glad nie), afhangende van hoe sout julle kos eet.

Sodra die vloeistof kook, voeg rys by, bedek met styfpassende deksel en plaas in die oond. Of as 'n aparte bakkie gebruik word, kombineer die water en rys in die skottel en bedek dit met 'n deksel of 'n stuk foelie en plaas in die oond.

Bak 25 minute vir wit rys, of sowat 'n uur vir bruin rys. Die rys moet sag wees, maar nie te sag nie, en al die vloeistof moet absorbeer word. As dit nie droog genoeg is nie, kan dit nog 2 tot 4 minute bak.

Wanneer die rys gekook word, fluff dit met 'n vurk om die stoom uit te laat. Dit is 'n belangrike stap omdat die opgeboude stoom die rys gaan kook en dit laat oorkook.

Vir 'n variasie op hierdie tegniek, kyk na die pilaf-metode, wat die ongesuurde rys sauteer voordat die vloeistof bygevoeg word en dan in die oond geplaas word.

hiloved.com

Linda van Vuuren:

Laat my baie terug dink toe ek nog gewerk het. Het altyd my double diner (braaipan met deksel) vorige aand berei met vleis, aartappels en ander groente. In een hoek van die pan het ek 'n klein potjie gesit met rys en bietjie water. Potjie toe gemaak met foelie en oornag in oond gesit op low. My kos was dus alles klaar as ek by huis kom. Werk soos 'n bom.

Sandra Steyn:

Ek sit 1 kg tastic rys in my dik konfyt pot met 2 teelepels

sout en 2 liter water. Maak deksel goed toe met foelie en 'n paar swaar klippe op deksel. Bak stadig op 200°C vir ongeveer 3 tot 4 ure.

Wilma Scott:

Ek maak groot hoeveelheid mieliepap ook in die oond. Dit brand nie en word egalig gaar.

Lientjie de Wit:

Ek sit my rys met gekookte water en sout in 'n braaibak, of enige pot wat groot genoeg is in my lou oond. Het myne 1 uur die middag ingesit en 6 uur het ek 23 werkers kos gegee. Ek het dit glad nie gekook nie, net kookwater ingegooi en die deksel opgesit.