

آرد برنج در بسیاری از دستور های غذایی بدون گلوتن استفاده می‌شود و اگر شما هم به گلوتن حساس هستید یا برای رژیم گلوتن را حذف کرده‌اید می‌دانید که خرید آرد برنج راحت و ارزان نیست. مسلماً درست کردن آن در خانه بسیار ساده‌تر و ارزان‌تر از خریدنش است. برای درست کردن آرد برنج کافی است مراحل زیر را طی کنید که کمتر از 5 دقیقه طول می‌کشد. برای درست کردن آرد برنج به لوازم زیر نیاز دارد.

مخلوط کن

برای درست کردن و آسیاب کردن آرد برنج باید از یک مخلوط کن قوی یا غذا سازی با تیغه های محکم استفاده کنید. لوازم برقی ضعیف‌تر آرد را به‌خوبی آسیاب نمی‌کنند و دانه های برنج ریز نمی‌شوند.

برنج

هرچقدر دانه برنج کوتاه‌تر باشد نشاسته بیشتری دارد که در نتیجه باعث می‌شود برنج پخته چسبناک‌تر یا به اصطلاح شل شود. به همین دلیل برنج های دانه بلند طرفدار بیشتری دارند و گران‌تر هستند چون بعد از پخته شدن از به هم نمی‌چسبند.

می‌توان از برنج دانه بلند آرد برنجی که مناسب هر نوع دستور غذایی است را ساخت و برنج های دانه کوتاه مناسب غذاهای چسبناک‌تر مثل فرنی هستند. آرد برنج قهوه ای برای درست کردن پنکیک، مافین و نان مناسب است.



چگونه آرد برنج درست کنیم؟

تنها کافی است که برنج را در مخلوط کن بریزید و چند ثانیه کوتاه آن را مخلوط کنید. این کار را چند بار تکرار کنید تا دانه های برنج بشکنند. سپس مخلوط کن را روی درجه آخر بزارید و 30 تا 60 ثانیه اجازه دهید تا به یک پودر سفید نرم برسید. اگر بعد از دست زدن به آرد دانه های ریز زیر انگشتتان حس کردید به مخلوط کردن ادامه دهید. آرد برنج ممکن است با چشم پودری و آماده به نظر بیاید اما با حس کردن زیر انگشتان دست نظر بهتری می توان داد.

آرد برنج را الک کنید

بعد از اینکه آرد برنج کاملاً نرم و پودری شد حالا باید آن را الک کنید تا هر چیز اضافی یا دانه برنج خورد نشده ای از آرد جدا شود. این تکه های اضافی خودشان را در غذای شما نشان می دهند پس این مرحله را رد نکنید.



چه غذاهایی با آرد برنج درست می شوند؟

فرنی، حلوا، غذاهای سوخاری، نودل، انواع کیک و شیرینی را می توان با آرد برنج درست کرد. آرد برنج را برای غلیظ کردن سوپ هم استفاده می کنند. هر غذایی که با این آرد درست می شود بدون گلوتن است.



آرد برنجی که درست کردید را در یک ظرف در بسته بریزید و آن را در یک کابینت خشک بزارید. در این شرایط آرد از 6 ماه تا چند سال سالم می‌ماند. این زمان با در نظر گرفتن زمان کمی که صرف درست کردن آرد برنج می‌شود بسیار ایدئال است. زمان نگهداری از آرد ممکن است بر اساس نوع برنج تغییر کند پس حتما در این مورد تحقیق کنید.