

## Vyzkoušejte červenou rýži

---



### Proč je zdravá?

Červená rýže obsahuje **vitamíny skupiny B (B1, B2, B6), vitamín E, draslík, vápník, hořčík a fosfor**. Pomáhá **odvodnění organismu** (je tedy doporučována pro očistu organismu či při dietách) a působí **preventivně proti rakovině**.

### Jak ji připravíme?

Červenou rýži nejprve **zaližte studenou vodou a nechte až tři hodiny namáčet**. Poté ji propláchněte a **v poměru 3:1 (voda:rýže) dejte vařit**. Přidejte **trochu olivového oleje a soli**. Přikryjte pokličkou. Na mírném ohni **vařte asi 40 minut**.

### Využití v kuchyni

Červená rýže je výborná **jako příloha k zeleninovým či masovým pokrmům**, hodí se ale i **do rizota, do nákyků či salátů**. Upravovat ji můžeme **naslano i nasladko**.