

Varím s láskou: RACIO Rýžové vločky v receptech bez lepku, mléka, vajec PR článek

Při vaření bez lepku, mléka, vajec dokáží RACIO rýžové vločky nahradit těstovinu do polévky, zahustit palačinkové těsto či polévku, zjemnit chuť luštěnin, a dokonce z nich můžete připravit i důstojnou náhradu mléka. Jak na to se dočtete ve třech receptech, jejichž příprava je rychlá a jednoduchá.

RACIO Rýžové vločky: Důvody, proč je mít ve spíži



Ilustrace 1: RACIO rýžové vločky umožňují rychlou přípravu široké škály pokrmů bez lepku, mléka, vajec. Vaří se jen 3 minuty.
Foto: Zuzana Kobíková.

Společnost [RACIO](#) má v nabídce 19 potravin vhodných při stravování bez lepku, mléka, vajec. [Veverčiny karamelové kokosky](#) jsou jednou z mála přiměřeně sladkých svačinek bez lepku, mléka, vajec i soji na českém trhu.

[RACIO rýžové vločky](#) lze při vaření bez lepku, mléka, vajec využít mnoha způsoby. Umožňují rychlou přípravu jídel: **stačí je 3 minuty povařit, a pak využít jako základ rýžové kaše nebo jako závěrku do polévky. Rýžový škrob připravované jídlo vždy zahušťuje.**

"Mléko" připravené z rýžových vloček RACIO je lehce stravitelné a lze jej (bez koření) podávat už od 10 měsíců věku. Jídla z rýže jsou snadno stravitelná a proto velmi vhodná při problémech s trávením i zažíváním.

Rýžové vločky se při přípravě nejrůznějších placek osvědčují lépe než rýžová mouka, těsto je díky nim pružné, ale ne gumové. Tomu napomáhá kombinace s kukuřičnou polentou, pohankovou či jáhlovou moukou. Roli vejce v těstě pomáhá plnit i psyllium.

Rýžové vločky lze využít i k rychlému zahuštění polévek, přípravě kaší, nákypů, ale i zjemnění chuti a nastavení jídel z luštěnin, zeleniny i masa podobně jako ve třetím receptu z oranžové čočky.

"Mléko" a pudink z rýžových vloček v pěti minutách

Rýžové mléko si lze snadno připravit doma, stačí trocha uvařené, vychladlé rýže (ideální je kulatozrnná, lepivá rýže, např. arriba, voda a ponorný mixér. A když není čas uvařit předem rýži, jsou po ruce rýžové vločky. A rýžové "mléko" je připravené za 5 minut.

Ingredience (na 200 ml nápoje)

20 g rýžových vloček (4 lžíce)
200 ml vody (1 hrnek)
½ lžičky medu, fruktózy či cukru
špetka soli (5 zrněk)
špetka mletého hřebíčku
špetka mleté skořice

Postup: RACIO rýžové vločky zalijte v hrnci vařící vodou a na mírném ohni vaříme 3 minuty. Směs nalijeme do nádoby ponorného mixéru, přidáme sladké i slané chuti, skořici i hřebíček pro vůni, a rozmixujeme.

Rýžové mléko využijete do pudinku, bramborové kaše i moučníků. Nebo po ochucení jako horký či chladný nápoj. Mléko v uzavřené nádobě lze uchovávat v lednici do třetího dne, stále zůstává krásně bílé.



Ilustrace 2: "Mléko" z rýžových vloček.
Foto: [Dr. Petr Přehnil](#).

Jak udělat rýžový pudink? Použijete-li více rýže (v poměru 150 g rýžových vloček a 500 ml vody), vznikne po rozmixování hustá směs, do které stačí zavařit 40 g pudinkového prášku a 3 lžice sladidla. Výsledkem je lehčí, méně hutná verze pudinku jemně pastelové barvy.

Krásně nadýchaný a opečený: Svítek do polévky z rýžových vloček, polenty a pohanky



Ilustrace 3: I svítek do polévky lze připravit bez lepku, mléka, vajec. Díky rýžovým vločkám je těsto pružné a netrhá se. Foto [Dr. Petr Přehnil](#).

Ingredience (na 1 placku o průměru 23 cm)

2 lžice rýžových vloček RACIO
2 lžice polenty
1 lžice pohankové mouky (hladké či celozrnné)
1 lžice jáhlové mouky
140 ml vody
¼ lžičky psyllia (k dostání v lékárnách či zdravých výživách)
2 kapky vinného či jablečného octa
špetka soli
několik lžic oleje na pečení (olivový, slunečnicový)

Tip: Nutriční složení můžete obohatit o i 1 lžičku mletého, zlatého lněného semínka, dýňových semínek, pažitky, bylinek apod.

Postup: Ve vodě rozmíchejte psyllium a nechte je 3 minuty odstát, až zgelovají. V misce smíchejte sypké přísady a zalijte je směsí vody a psyllia. Promíchejte, nechte 2-3 minuty odstát, až směs zhoustne. (Je hustší než na klasické palačinky.) Těsto nalijte na pánvi s rozpáleným olejem a rozetřete pomocí silikonové stěrky do stran na tloušťku 3–5 mm.

Pečte na středním plameni. Těsto pozvolna vysychá, tuhne a tenčí se – při pečení se chová zcela jinak než těsto z pšeničné mouky. Proto až po 5 minutách zkuste, zda se okraje oddělují od povrchu pánve, těsto se totiž "odpeče" a patřičně ztuhne až po pěti minutách. Povrch těsta jde dobře upravovat do hladka i během pečení. Otáčejte, až když placka sama klouže po pánvi.

Z každé strany se svítek peče zhruba 5 minut. Pak putuje na talíř – zde minimálně 3 minuty odpočívá. Chladnoucí až chladný se Vám bude lépe krájet na tenčí, cca 3 cm dlouhé nudle pěkně chlebové barvy.

Nudle ze svítku uložte pod potravinářskou fólii či utěrku. Do polévky nakrájený svítek vkládejte až na talíře před servírováním. Skladovat lze do druhého dne, nejlépe ale chutnají čerstvé.

Dobrý důvod, proč jíst luštěniny častěji: Oranžová čočka s rýží, rajčaty a indickým kořením.

Ingredience (pro 4 osoby)

300 g oranžové čočky
100 g rýžových vloček RACIO
700 ml vody
500 ml rajčatového pyré neslazeného (nebo rajčatového džusu)
1 lžička třtinového cukru, fruktózy, ovocné šťávy nebo stevie
½ lžičky mletého nového koření
2 bobkové listy
1 lžička vinného nebo jablečného octa
2 větší čerstvá rajčata (nejlépe soudkovitá, nepouštějící příliš šťávu)
1 lžička chilli pasty
½–1 lžička indického koření na luštěniny (vyzkoušený mám u nás dostupný Kitchen King)
1 lžička sojové omáčky (bez lepku je zaručeně Sakura, obsahuje sóju a kukuřici)



Ilustrace 4: Oranžová čočka zjemněná rýžovými vločkami, ochucená čerstvými rajčaty a indickým kořením. Zdravé luštěninové jídlo připravené za 45 minut. Foto: [Dr. Petr Přehnil](#).

Postup: Čočku propláchněte a v misce zalijte vodou. Za 20 minut už má čočka zřetelné klíčky a nabyla na objemu i zdravotní prospěšnosti. Před vařením vodu slijte.

V pánvi typu wok stačí rozpálit trochu oleje, přidat čočku, bobkový list, nové koření, špetku sladidla a rýžové vločky. Promíchejte, zalijte rajčatovým pyré a vodou (tekutiny bude 1–2 cm nad čočkou).

Poté se pokrm dusí pod pokličkou 20 minut na velmi mírném ohni.

Pokud je čočka po 20 minutách tvrdá, ale začíná se připalovat, plamen stačí vypnout, přilít 100 ml horké vody a nechat čočku dojít.

Voda se postupně odpaří, tvar i oranžová barva čočky zůstávají zachovány – když nemícháte; a mícháte-li, je výsledkem chutné pyré.

Ocet přidejte minutu před koncem dušení, sůl i čerstvá rajčata až když je uvařeno, zamíchejte zlehka jako salát.

Za studena i tepla výborné jako náplň do placek z předchozího receptu. Na talíři lze dochutit chilli pastou či sojovou omáčkou.

Pro všechny recepty platí: pokud jídlo připravujete pro malé děti, vynechte koření pro děti nevhodné (chilli, sojová omáčka, kari).

Další recepty z rýžových vloček najdete [na těchto stránkách společnosti RACIO](#).



RACIO Rýžové vločky: základní informace o produktu

Složení: rýže

Nutriční hodnoty na 100 g:

Energie 1475 kJ (353 kcal), proteiny 7 g, tuk 1 g, sacharidy 79 g

Balení: 200 g

Výrobce: RACIO, s.r.o.

Prodejní místa: Albert, Globus, Kaufland, Spar, Tesco

E-shop: [BIONATURAL](#)

Cena: 28 Kč

Ilustrace 5: RACIO rýžové vločky v praktickém obalu. Foto: [RACIO](#).

Autor článku: Zuzana Kobíková

www.varimslaskou.cz