



YABANİ AMERİKAN PİRİNCİ SAĞLIKLI VE LEZZETLİ TARİFLER

USA Rice®



GENEL BİLGİ

Amerika'ya özgü: Su çimi bir ile üç metreye kadar büyüyebilir ve köklerini ıslak toprağın derinliklerine yerleştirir. En çok sıg, temiz akarsularda ve Kuzey Amerika'daki göllerde görülmektedir.

Yüksek nem içeriğinden ötürü (yüzde 40), yeni hasat edilmiş yabancı pirinç işlenmemiş halde pek uzun süre dayanmamaktadır. Bu nedenle, tanelerdeki nem oranı çeşitli işlemlerle yüzde 10'un altına çekilmektedir.

Nemin çekilmesi, **hububatın yeşil rengini koyu, neredeyse siyaha yakın bir kahverengiye** dönüştürmektedir. Yabancı pirincin düşük yağ oranı, niteliğinde herhangi bir kayıp olmaksızın uzun bir depolama ömrünü mümkün kılmaktadır.

Saf ya da Harmanlanmış Yabancı pirinç ancak Yetmişler ve Seksenlerden sonra popülerleşmiştir. Özellikle leziz, cevize benzer tadı sayesinde popüler bir yiyecek haline gelmiştir.

Yabancı pirinç saf olarak ya da diğer pirinçlerle birlikte harmanlanmış bir şekilde kullanılabilir. Yabancı pirinçle pişirilmiş pilav, eşsiz lezzetinin yanında çekici görüntüsünden ötürü balık ve et yemeklerinin yanı sıra vejetaryen yemeklerle birlikte de sunulabilmektedir.

Çizilmiş Yabancı Pirinç: Yabancı pirincin üzerindeki siyah kepek tabakasının mekanik olarak çizilmesi sonucunda elde edilir. Böylelikle yabancı pirinç pişirme işlemi esnasında daha hızlı su çeker ve pişme süresi azalır.

Çizilmemiş yabancı pirincin pişme süresi 45-50 dakika iken; çizilmiş yabancı pirincin pişme süresi 20 dakikadır. Ayrıca hızlı pişme süresi sayesinde **California Calrose gibi diğer orta taneli pirinçlerle** rahatlıkla karıştırılarak kullanılabilir.

Bu broşürde yapılan karışım tarifler California Calrose pirinci kullanılarak yapılmıştır.

Çok Yönlülük

Yabani pirinç risottoya özgün bir tat katmaktadır. Asya yemeklerinde zencefil ve kişniş yabani pirincin cevizvari tadını güçlendirmektedir.

Yabani pirinçle tatlı yapmak dahi mümkündür. Ham ürünlere kıyasla randımanı yüksek ve depolama maliyeti düşük olan yabani pirinç, patates ve makarna gibi klasik garnitürlere karşı avantajlı bir konumdadır.

Besin Değerleri

100 gram pişmemiş pirinçteki 14 gram protein ile, yabani pirinç beyaz ya da kahverengi pirincin neredeyse iki katı kadar protein içerirken, kalori içeriğinde çok az fark bulunmaktadır. Ayrıca, siyah hububatların riboflavin ve niyasin içeriği yüksektir; karbonhidrat, lif ve mineral açısından zengin olan bu hububatlar, çok az sodyum içermektedir. Besin maddelerinin bu kusursuz bileşimi sayesinde, yabani pirinç dengeli, sağlıklı bir diyet için ideal bir temel oluşturmaktadır. Yabani pirinç, glütensiz bir gıda maddesi olarak alerjisi olan kişiler için de yararlıdır ve bu yüzden yemek endüstrisinde büyük bir avantaj sağlamaktadır.



Yabani Pirinç Karşılaştırması (100 gram pişmemiş yabani pirinç)

	Yabani Pirinç	Kahverengi Pirinç	Orta Taneli Pirinç
Protein	14.73g	7.50 g	6.61 g
Yağ	1.08g	2.68g	0.58 g
Karbonhidrat	74.90g	76.17 g	79.34g
Lif	6.2g	3.4 g	-
Kcal/kJ	357/1,494	362/1,514	360/1,505
Sodyum	7mg	4 mg	1 mg
Potasyum	427mg	268 mg	86 mg
Kalsiyum	21mg	33mg	9 mg
Magnezyum	177mg	143mg	35 mg
Demir	1.96mg	1.80 mg	0.80 mg
Fosfor	433mg	264 mg	108 mg
E Vitamini	0.82mg	-	-
B Vitamini Kompleksi	0.115mg	-	-
Riboflavin	0.262mg	0.043 mg	0.048mg
Niyasin	6.733mg	4.308 mg	1.600 mg
B6 Vitamini	0.391mg	0.509mg	0.145 mg

Kaynak: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 27



PIŞIRME SAKLAMA

Profesyonel Mutfaklarda Yabani Pirinç

Piştirme Yöntemi: Yabani pirinç pişirmeden önce suya yatırılmamışsa, dört katı tuzlu suda 45 ila 55 dakika, suyu çekilene kadar pişirin.

İpucu: Tanelerin üçte ikisi açılıp, krem rengi içleri ortaya çıktığında yabani pirinç pişmiş demektir.

Piştirme ve Soğutma: Pişirmeden sonra, yabani pirincin sıcaklığı 2 saat içerisinde 21°C'ye düşmekte, sonra 2 saat içerisinde pirinç 3°C'nin altında bir depolama sıcaklığına soğutulmaktadır. Bu şekilde, pirinç yaklaşık 2-3 gün boyunca, tüketimden hemen önce ısıtılmak üzere muhafaza edilebilir.

Piştirme ve Muhafaza Etme: Düz büyük tabaklar, tavalar ya da ben mariler pişmiş yabani pirinci servise kadar 65°C sıcaklıkta tutmaktadır. Sıvı tereyağı ya da margarin tanelerin birbirine yapışmasını engelleyecektir. Eğer çizilmiş yabani pirinç temin edemezseniz, normal yabani pirinci 45-50 dakika pişirebilir ve sonradan azar azar porsiyonlarda kullanmak üzere dondurucuda saklayabilirsiniz.

Yeniden Isıtma: Doğru soğutulmuş ya da dondurulmuş pirinç sorunsuz bir şekilde yeniden ısıtılabilir. Pirinci 1:8 oranında sıvıyla yaklaşık 5 dakika 75°C'de ısıtın ve hemen servis yapın. Alternatif olarak, pirinç kapaklı tavalarda en az 2 dakika 70°C'de ısıtılabilir; servis sıcaklığı 65°C'nin üzerinde olmalıdır. Hızlı piştirme için mikrodalga fırın da kullanılabilir. Bakteri oluşumunu engellemek için, daima belirtilen sıcaklıklara sadık kalınmalıdır.

Muhafaza: Pişmemiş yabani pirinç kapalı kaplarda, serin ve karanlık bir yerde muhafaza edilebilir. Pişmiş yabani pirinç ise, buzdolabında 2-3 gün ve dondurucuda 6 ay saklanabilir.

Dondurmadan önce, tanelerin birbirine yapışmasını engellemek için dondurucu tepsisinde dondurun.

YABANI PİRİNÇ PİLAVI



MALZEMELER: (4 kişilik)

- 1/2 fincan Yabani Amerikan Pirinci, pişmemiş
- 1 fincan California Calrose Pirinci, pişmemiş
- 1 y.k. zeytinyağı
- Yarım doğranmış büyük soğan
- 1/2 adet doğranmış havuç
- 1/2 adet küçük dilimlenmiş kereviz
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- 1.5 fincan sebze suyu
- 1.5 y.k. doğranmış taze maydanoz

HAZIRLANIŞI:

1. Yapışmaz tavada yağı ısıtın.
2. Soğan, havuç, kereviz ve sarımsağı ekleyin, yumuşayana kadar pişirin.
3. Yabani pirinç ve sebze suyunu ekleyin, kaynatın, üstünü kapatın ve 25 dakika boyunca kısık ateşte pişirin. Beyaz pirinci ekleyin, üstünü kapatın ve 20 dakika boyunca pişirin. Maydanozu ekleyip karıştırın.

Porsiyon başına besin değeri: 202.3 kcal, 24 gr Yağ, 39.8 gr Karbonhidrat, 4.7 gr Protein

KIZARMIS BALKABAĞI VE YABANI PİRİNÇ SALATASI



MALZEMELER: (4 kişilik)

2 fincan	Yabani Amerikan Pirinci
	haşlanmış
2 fincan	balkabağı (küp halinde kesilmiş)
1 adet	orta büyüklükte kırmızı soğan
	(soyulmuş ve dörde bölünmüş)
1/4 fincan	ayçiçeği çekirdeği
2 yk	zeytinyağı
1.5 y.k.	limon suyu
1/2 ç.k.	tuz
1/2 y.k.	bal
1.5 y.k.	ılık su
1/4 fincan	kişniş (ince doğranmış)

HAZIRLANIŞI:

1. Fırını önceden 190°C'ye getirin. Balkabağını zeytinyağına batırın, birkaç tutam tuz ekleyin ve pişirme kağıdına alın. Aynı anda, soğanları da bir miktar zeytinyağına batırın, tuz ekin ve ayrı bir pişirme kağıdına koyun. Her ikisini 45 dakika boyunca, balkabağı kahverengileşene ve karamelize olana kadar kızartın. Aynı işlemi soğan için de uygulayın, kızardığında renklenmiş, karamelize ve yumuşak olmaları gerekir.
3. Bir el blenderı veya mutfak robotuyla ayçekirdeği, zeytinyağı, limon suyu, tuz ve balı krema haline gelene kadar püre yapın. Sosu biraz inceltmek için birkaç yemek kaşığı tuz ekleyebilirsiniz. Tabağı daha sonra süslemek için bir miktar kişniş ayırın, kalanını sosa ekleyin.
4. Büyük bir kasede, yabani pirinci sosun büyük bir kısmına batırın. Soğanı ekleyin, bir ya da iki kez yavaşça karıştırın. Pirinç ve soğanları servis tabağına alın ve üzerini kızarmış kabak ile kaplayın.

Porsiyon başına besin değeri: 720 kcal, 25 gr Yağ, 110 gr Karbonhidrat, 22 gr Protein

PEYNİRLİ YABANI PİRİNÇ VE TAVUK CASSEROLE



MAZEMELER: (4 kişilik)

- 1 fincan California Calrose Pirinci haşlanmış
- 1 fincan Yabani Amerikan pirinci haşlanmış
- 1.5 fincan doğranmış tavuk göğsü
- 1.5 fincan doğranmış mozzarella peyniri
- 350 ml süt
- 1 fincan ince doğranmış kırmızı ve yeşil dolmalık biber
- 1 adet yumurta biraz çırpılmış
- 1/2 ç.k. tuz
- 1/4 ç.k. karabiber
- 1.5 y.k. doğranmış taze maydanoz

HAZIRLANIŞI:

1. Fırını 180°C sıcaklığa getirin. Cam pişirme tepsisine pişirme spreyi sıkın.
2. Pişirme tepsisinde haşlanmış beyaz pirinci ve yabani pirinci karıştırın, eşit olarak dağıtın.
3. Büyük bir kasede, tavuk, peynir, süt, dolmalık biber, yumurta, tuz ve karabiberi karıştırın. Pirincin üzerine kaşıkla ekleyin.
4. 45 ila 55 dakika boyunca veya ortasına bıçak soktuğunuzda temiz çıkana ve üstü kahverengileşene kadar pişirin.
5. Maydanoz serpin. Servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin.

Porsiyon başına besin değeri: 370 kcal, 18 gr Yağ, 21 gr Karbonhidrat, 32 gr Protein



KREMALI YABANİ PİRİNÇ VE MANTAR ÇORBASI

MALZEMELER: (4 kişilik)

1/2 fincan	Yabani Amerikan Pirinci
	haşlanmış
1/2 fincan	California Calrose Pirinci
	haşlanmış
1/2 fincan	kurutulmuş mantar,
4 fincan	tavuk suyu
3 y.k.	natürel sızma zeytinyağı
1.5 adet	havuç kalın dilimlenmiş
1 adet	soğan kalın dilimlenmiş
1 y.k.	taze adaçayı doğranmış
1/4 ç.k.	tuz ve biber
70 gr	taze beyaz mantar doğranmış
1 adet	tavuk göğsü kemiksiz derisiz
1/2 fincan	ekşi krema

HAZIRLANIŞI:

1. Kurutulmuş mantarları 1.5 fincan tavuk suyunda 10 dakika boyunca bekletin. Mutfak robotuyla yaklaşık 20 saniye karıştırın.
2. Zeytinyağını bir tencerede orta-yüksek sıcaklıkta ısıtın. Havuç, soğan ve adaçayını ekleyin ve karıştırarak, yaklaşık 5 dakika boyunca, hafif çıtır-yumuşak olana kadar pişirin. Mantar karışımını ekleyin ve 1 dakika boyunca pişirin, tuz ve biberle tatlandırın.
3. Kalan sebze suyunu, pirinç karışımını ve dilimlenmiş mantarları kaynayana kadar karıştırın. Tavuk göğsünü ekleyin, ateşi kısın, pirinç yumuşayana ve tavuk göğsü pişene kadar yaklaşık 25 dakika boyunca pişirin. Tavuğu tabağa alın ve küçük parçalara bölün, tekrar tencereye alın, kremayı ekleyin, tuz ve biberle tatlandırın, yaklaşık 5 dakika boyunca pişirin.

Porsiyon başına besin değeri: 246 kcal, 16.4 gr Yağ, 13.8 gr Karbonhidrat, 12.4 gr Protein

TAVUKLU YABANİ PİRİNÇ ÇORBASI



MALZEMELER: (4 kişilik)

1 fincan	Yabani Amerikan Pirinci
3 fincan	su
1 adet	göğüs eti (derisiz, kemiksiz, küp kesilmiş tavuk eti)
1 adet	dilimlenmiş soğan
1 fincan	kereviz, doğranmış
500 gr	ekşi krema
800 ml	süt
2 adet	havuç (dilimlenmiş)
5 y.k.	badem, doğranmış
3 y.k.	tereyağı
3 y.k.	maydanoz (kuru)

HAZIRLANIŞI:

1. Yabani pirinci 1 bardak suda ıslatın ve 6 ila 8 saat boyunca bekletin. Küçük bir tencerede 1 fincan suyu kaynatın. Süzölmüş pirinci bu suya ekleyin. Su pirinç seviyesinin altında kalana kadar 10 dakika boyunca kaynatın. Ocaktan alın.
2. Orta büyüklükte bir tavada 1 yemek kaşığı tereyağını orta-yüksek ateşte eritin. Tavuk, soğan ve kerevizi, 10 ila 15 dakika boyunca, rengi kahverengiyeye dönene ve hafif çıtırlaşana kadar kızartın. Kenara alın.
3. Geniş bir tencerede ekşi krema, süt, tavuk karışımı, havuç, badem, 2 yemek kaşığı tereyağı ve maydanozu karıştırın. Karıştırarak kaynatın, kaynadıktan sonra ateşi kısın ve pirinci ekleyin. Kapağını kapatmadan 15 dakika boyunca, arada bir karıştırarak ve gerekirse seyreltmek için su veya süt ekleyerek pişirin.

Porsiyon başına besin değeri: 344 kcal, 19 gr Yağ, 31 gr Karbonhidrat, 13 gr Protein



YABANİ PİRİNÇLİ ET GÜVEÇ



MALZEMELER: (4 kişilik)

- 1 fincan Yabani Amerikan Pirinci haşlanmış
- 1 fincan California Calrose Pirinci haşlanmış
- 300 gr dana kıyma
- 1 fincan domates salçası
- 1/4 ç.k. biber
- 1 fincan dilimlenmiş cheddar peyniri

HAZIRLANIŞI:

1. Fırını 180°C'ye getirin. Fırın kabını pişirme spreyi ile spreyleyin.
2. Bir tavada eti orta ısıda 8-10 dakika boyunca, arada bir karıştırarak, kahverengileşene kadar kızartın, suyunu çektinir.
3. Pirinç karışımı, domates salçasını, sütü ve biberi ete ekleyin. Fırın kabına alın. Üstünü kapatın ve 30 dakika boyunca pişirin.
4. Peynir serpin. Kapağını açarak 5-10 dakika daha veya peynir eriyene ve karışım ısınana kadar pişirin.

Porsiyon başına besin değeri: 530 kcal, 24 gr Yağ, 45 gr Karbonhidrat, 33 gr Protein

KURU MEYVELİ YABANI PİRİNÇ PUDİNGİ



MALZEMELER: (4 kişilik)

1 fincan	Yabani Amerikan Pirinci
	haşlanmış
1 fincan	California Calrose Pirinci
	haşlanmış
2 fincan	light krema
1/2 fincan	akçaağaç şurubu
2 adet	yumurta
2 adet	yumurta sarısı
1/2 ç.k.	vanilya esansı
1/2 ç.k.	muskat
1 fincan	kurutulmuş meyve
	(karışık,doğranmış)
1/2 fincan	sarı kuru üzüm

HAZIRLANIŞI:

1. Fırını önceden 165°C'ye getirin. Pişirme tabağını pişirme spreyi ile spreyleyin. Büyük bir kasede light krema, akçaağaç şurubu, bütün yumurta, yumurta sarısı, vanilya, muskat, kurutulmuş meyve, üzüm, yabani pirinç ve pirinci birleştirin.
2. Karışımı hazırlanan tabağa koyun ve kapak kapatmadan 35 dakika pişirin. Karışımı pişirme tabağına alın ve 5 dakika daha veya krema koyulaşana kadar pişirin.
3. Ilık veya soğuk servis edin.

Porsiyon başına besin değeri: 780 kcal, 39 gr Yağ, 56 gr Karbonhidrat, 10 gr Protein



Yabani Amerikan pirinci Online’da

Yabani Amerikan pirinci hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız, www.usarice.eu sitesini ziyaret edin; burada daha fazla tarif ve bilgi ile tedarikçi listesini bulabilirsiniz. www.cawildrice.com ve www.mnwildrice.org siteleri de bu siyah hububat hakkında bilgiler içermektedir.

Amerikan pirincine ilişkin başka sorularınız varsa, lütfen USA Rice Federation ile irtibat kurmaktan çekinmeyin. Aşağıdaki adreslerden broşürler, tarifler ve ticari bilgilere erişebilirsiniz.

Bize bu mailden ulaşabilirsiniz.

e-mail: customer@usarice.com

Türkiye’deki Yabani Amerikan pirinç çeşitleri, Ekol Food’da satılmaktadır.

www.ekolfood.com.tr



Copyright: USA Rice Federation