



Если любую женщину спросить, умеет ли она варить кашу, скорее всего, она обидится, ведь многие считают, что нет ничего проще, чем приготовить это сытное и полезное блюдо. А между тем процесс приготовления каш тоже имеет свои секреты и нюансы. Главное правило: какую бы кашу вы не готовили – гречневую, пшеничную, манную, рисовую, никогда не вмешивайтесь в процесс варки. Задача хозяйки – засыпать крупы, залить их водой и поставить на плиту.

Еще один важный нюанс – пропорции. Если речь идет о приготовлении [любимой многими гречневой каши](#)

, то на одну порцию круп приходится две порции воды. Кашу следует варить в металлической посуде, оптимальный вариант – казанок с округлым дном: в таком случае вода будет быстрее выкипать, а каша – хорошо разбухать. Проследите, чтобы посуда была плотно закрыта крышкой. Для приготовления гречневой каши понадобится 12 минут, причем важно, чтобы первые три минуты под кастрюлькой был сильный огонь, 7 минут – средний, 2 минуты – слабый. После того, как вы выключите огонь, оставьте кашу еще на 10 минут, и только после этого откройте крышку, положите сверху кусочек масла, посолите и медленно перемешайте. Продукт готов к употреблению. Кстати, чтобы каша была еще вкуснее, гречневые крупы перед началом варки можно следка поджарить.

Перед приготовлением пшенной каши пшено следует тщательно промыть в холодной воде. Как только вода станет прозрачной, промойте еще раз, но уже в горячей. Залейте продукт большим количеством воды и варите до полуготовности. Оставшуюся в процессе варки жидкость следует слить и добавить молоко. Проварить кашу до готовности.

Манную кашу любят как дети, так и взрослые. Для ее приготовления используют следующие пропорции: 2 столовые ложки круп на пол-литра молока. Молоко следует вскипятить, тонкой струйкой всыпать крупу, постоянно помешивая. Кашу варят на слабом огне на протяжении 15-20 минут. В конце приготовления блюда добавляют сливочное масло, фруктовый сироп или соус, соль и сахар – по вкусу, пишет [rightfeeds.net](#)

Для приготовления рисовой каши с маслом подготовленный рис (перебранный и промытый) заливают подсоленной водой и варят до полуготовности. Набухшие зерна

## **Вкусные и полезные каши – в качестве гарнира и как отдельное блюдо**

Автор: Юлия ШИМАНСКАЯ

01.02.2013 21:05 -

---

откинуть на дуршлаг и сполоснуть горячей водой. После этого рис положить в кастрюлю, сдобрить сливочным маслом и перемешать. Дальнейший процесс приготовления предусматривает два способа – на паровой бане или в духовке. Для приготовления этого блюда понадобится 400 грамм риса, 100 грамм масла, 10 грамм соли, 2 литра воды.