

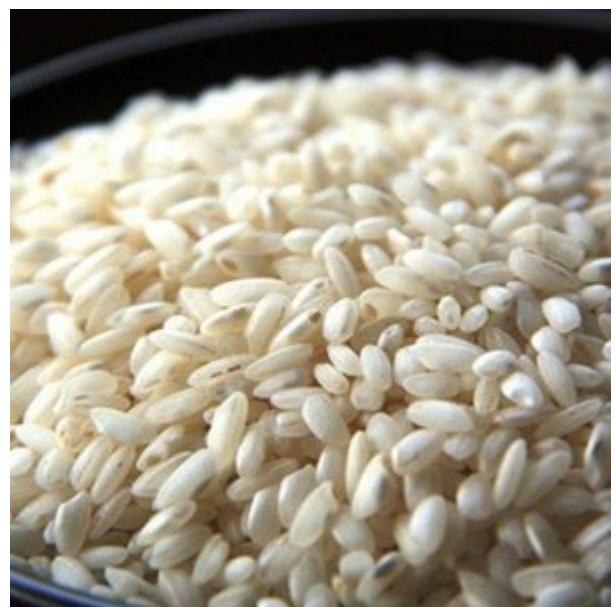
# ما الفارق بين أنواع الأرز واستخداماتها؟

## الأرز الدبق

أرز متوسط الحبة ينحدر من جنوب شرق آسيا . لا يحتوي الأرز الدبق في الواقع على الغلوتين ، ولكن الاسم يشير إلى جودة لزجة الأرز تشبه الغراء ، والتي تربط بسهولة إلى كرات الأرز والكعك. من الأفضل أن ينقع في الماء البارد لمدة لا تقل عن ثلاثة ساعات ، أو بين عشية وضحاها إذا كنت تستطيع ، قبل الطهي - تخمير هو الأسلوب المفضل.

## · أرز الأربوريو

الأكثر شهرة من ريسotto (تستخدم أيضاً لصنع بودنخ الأرز) ، هذا الأرز الطري المتوسط الحبة من منطقة بيدمونت الإيطالية الشمالية يحتوي على نسبة عالية من النشا ، مما يعني أنه دسم بشكل رائع عند طهيه. بالنسبة إلى الريزotto ، يجب طهيها على الوريد ، أو مع مركز الحبوب الذي لا يزال ثابتاً في اللذة ، وإنما فأنت لا تفعل ذلك.



## · أرز كارناري

يستخدم الأرز الإيطالي متوسط الحبة لصنع الحلوي وأرز البوذنج. يحتوي على محتوى نشا أعلى ونسيج أكثر صلابة من أربوريو أرز ، لذلك فهو أكثر تسماحاً قليلاً ويحافظ على شكله أفضل عند طهيه.

## • أرز بسمتي (أبيض)

يزرع هذا الأرز الرقيق الطويل الحبة في سفوح جبال الهيمالايا ، ويعتبر واحداً من أفضل أنواع الأرز الأبيض. ولها رائحة مميزة تذكرنا بورغان الباندان ، والحبوب منفصلة ، وخفيفة وزغبة ناعمة مرة واحدة. يستخدم على نطاق واسع في المطبخ الهندي والباكستاني والشرق الأوسط.

## • أرز بسمتي (حبة كاملة)

نوتبيه وأشد صلابة في الملمس من البسمتي الأبيض وأعلى في المواد المغذية ، وقد أزيلت الطبقة الخارجية (قشر) من الأرز ولكن الحبوب لا تزال كل طبقاتها من النخالة سليمة. للحصول على أرز بسمتي أبيض ، يجب إزالة هذه الطبقات من النخالة عن طريق الطحن.



## • أرز البايلا

مرة أخرى ، هذا ليس في الواقع نوع من الأرز ولكن الاسم المستخدم لأنواع الأرز المناسبة للطبيخ البايلا. إن يومبكا الإسباني أو أرز كالاسبارا هم ملوك أرز البايلا ومن بين الأغلب في إسبانيا . الحبيبات المتوسطة بيضاء اللون ولها القدرة على امتصاص الكثير من السوائل ، لذا فعليّاً تناول نكهة مخزون الطهي.

## • أرز أمريكي طويل الحبة

أرز شديد التنوع يتمتع بشعبية في جميع أنحاء العالم. والحبوب أطول من أربع إلى خمس مرات من عرضها. تزرع معظم الأصناف في أمريكا

، وهي متوفرة كأرز عادي طويل الطهي أو سهل الطهي (أو محوّل)

#### • أرز الحبوب الكاملة طويل الحبة

هذا الأرز لديه نكهة جوزي حقاً وملمس مطاطي قليلاً. تتم إزالة القشرة فقط أثناء الطحن حتى تبقى طبقة النخالة ، مما يجعل هذا الأرز أعلى في الألياف والفيتامينات والمعادن. وبسبب هذا ، يستغرق الأمر وقتاً أطول لتحفيض وطبخ الأرز الأبيض.

#### • أرز الياسمين (أبيض)

أرز الياسمين هو أرز طويل الحبة ، ويعرف أيضاً بالأرز المعطر التايلاندي. لا تحتوي على نكهة الياسمين أو رائحة ، ولكنها تحتوي على رائحة زهرية رقيقة عند طهيها. يتبدد العبير مع مرور الوقت ، لذلك يتم السعي لم الحصول على الحصاد الجديد للغاية بعد. الحبوب لزجة قليلاً ، لذلك إذا كان استخدام الأرز المقللي ، يجب أن يتم طهيها ، تبریدها و تبریدها طوال الليل أولاً.

#### • أرز الياسمين (الحبوب الكاملة)

مع طبقة النخالة ، أرز الياسمين البني لديه رائحة زهرية لذيدة ، طعم أوتي طفيف وملمس ثابت. مثل غيرها من حبات الحبوب الكاملة ، فهي أعلى في الألياف والمغذيات من أرز الياسمين الأبيض. استخدمه عندما تستخدم عادةً الصنف الأبيض ، ولكن تأكد من طهيه لفترة أطول قليلاً.

