



7 Ways to Use Brown Rice

1. Combine with salsa and 1 can of black or pinto beans, rinsed and drained. Enjoy as a grain bowl topped with avocado and chopped lettuce, or fill a flour tortilla for a burrito.
2. Heat a large skillet with 2 tablespoons oil. Add 3 cups of brown rice and allow to cook 10 minutes without stirring. A crunchy crust will begin to form. Crack 4 eggs on top, cover, and allow the eggs to set, about 10 minutes. Sprinkle cilantro and hot sauce on top.
3. Mix into ground meat with spices and chopped onion and form a meatloaf or meatballs.
4. Enjoy as a hot cereal. Combine $\frac{1}{2}$ cup of cooked brown rice with $\frac{1}{4}$ cup of oats, milk, dried fruit, cinnamon, and a little sweetener. Microwave for 1 minute. Adjust seasonings and add more milk for desired creaminess and flavor.
5. Combine with cooked mushrooms, onions, raisins, and dried herbs for a savory side dish.
6. Scramble 2 eggs, add 1 cup rice, leftover cooked veggies, chopped scallions, and a little soy sauce for a quick stir fry.
7. Toss into soups or chili for a satisfying filler.



How to Cook Brown Rice

Cook brown rice like pasta! Fill a medium saucepan with water $\frac{3}{4}$ to the top and bring to a boil over high heat. Add $1\frac{1}{2}$ cups rice, lower the heat slightly, and allow to slowly boil 20 minutes. Drain the water in a colander, return rice to the pan, and cover for 10 more minutes. Rice will be tender on the inside and chewy on the outside.

Rice Cooker: add 1 cup of brown rice to 1 cup of water. Set rice cooker to cook. This should yield $1\frac{1}{2}$ to 2 cups of cooked rice.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

7 طرق لاستخدام الأرز البني



كيفية طهي الأرز البني

يُطهى الأرز البني كما تُطهى المعكرونة! ثملاً قدرًا متوسطة بالماء إلى $\frac{3}{4}$ حجمها وتترك تغلي على نار عالية. يُضاف 1 $\frac{1}{2}$ كوب أرز ثم تُخفف الحرارة قليلاً ويُترك ليغلي ببطء لمدة 20 دقيقة. يُصفي الماء في مصفاة، ثم يُعاد الأرز إلى المقلاة، ويُغطي لمدة 10 دقائق أخرى. سيكون الأرز طرياً من الداخل وقابل للمضغ من الخارج. جهاز طهي الأرز: يُضاف 1 كوب من الأرز البني إلى 1 كوب من الماء. يُوضع الأرز في الجهاز لكي يُطهى. يجب أن يُنتج هذا $\frac{1}{2}$ إلى 2 كوب من الأرز.



1. يُمزج مع الصلصة وعلبة واحدة من الفاصوليا السوداء أو فاصوليا البينتو ثم يُشطف ويُصفي. يمكن الاستمتاع به كوعاء حبوب مغلي بالأفوكادو والخس المفروم، أو وضعه على تورتيلا الدقيق لتناول البوريتو.
2. تُسخن مقلاة كبيرة مع ملعقتين كبيرتين من الزيت. تُضاف 3 أكواب من الأرز البني والألو للطهي لمدة 10 دقائق من دون تحريك. ستبدأ قشرة مقرمشة في التكوّن. تُكسر 4 بيضات على قمة المزيج، ثم تُغطي ويُترك البيض لينضج، أي لحوالي 10 دقائق. تُرش الكزبرة والصلصة الحارة فوقها.
3. يُخلط اللحم المفروم مع التوابل والبصل المفروم ويُشكّل رغيف لحم أو كرات لحم.
4. الاستماع برقائق ذرة ساخنة يُمزج $\frac{1}{2}$ كوب من الأرز البني المطبوخ مع $\frac{1}{4}$ كوب من الشوفان والحليب والفواكه المجففة والقرفة والقليل من الملح الصناعي. يُوضع في الميكروويف لمدة 1 دقيقة. تُضبط التوابل حسب الرغبة ويُضاف المزيد من الحليب للكرامة والنكهة المرغوبة.
5. يُمزج مع الفطر المطبوخ والبصل والزبيب والأعشاب المجففة للحصول على طبق جانبي لذيذ.
6. تُخفق بيضين ثم يُضاف 1 كوب أرز، وبقايا الخضار المطبوخة، والبصل الأخضر المفروم، وقليل من صلصة الصويا اللذيذة السريع.
7. تُوضع في الحساء أو الفلفل الحار للحصول على حشوة جيدة.