



## 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

## 7 cách chế biến gạo lứt

1. Kết hợp cùng sốt salsa và 1 lon đậu đen hoặc đậu pinto, đã rửa và để ráo. Thường thức như một bát ngũ cốc với quả bơ và rau xà lách cắt nhỏ bên trên, hoặc nhồi vào bánh Tortilla bột mì để có món burrito.
2. Làm nóng một chiếc chảo lớn với 2 thìa canh dầu ăn. Thêm 3 cốc gạo lứt và để nấu trong 10 phút mà không đảo. Lớp vỏ giòn sẽ bắt đầu hình thành. Đập 4 quả trứng lên trên, đập nắp và để trứng chín, khoảng 10 phút. Rắc rau mùi ta và tương ớt lên trên.
3. Trộn với thịt xay cùng gia vị và hành tây thái nhỏ và nếm thành miếng thịt viên hoặc thịt tảng.
4. Thường thức như món ngũ cốc nóng. Kết hợp ½ cốc gạo lứt với ¼ cốc yến mạch, sữa, trái cây sấy, quế và một chút chất tạo ngọt. Hâm trong lò vi sóng khoảng 1 phút. Điều chỉnh gia vị và thêm sữa để có độ ngọt và hương vị như mong muốn.
5. Kết hợp cùng nấm đã nấu chín, hành tây, nho khô và thảo dược sấy để có món ăn kèm đầy hương vị.
6. Đánh 2 quả trứng, thêm 1 cốc cơm, rau củ nấu chín còn thừa, hành lá xắt nhỏ và một chút nước tương để xào nhanh.
7. Cho vào súp hoặc món cay để có phần nhân nhồi ngon miệng.



### Cách nấu cơm gạo lứt

Nấu gạo lứt như mì pasta! Đổ nước từ ¾ đến đầy một chiếc xoang vừa và nấu trên lửa lớn. Thêm 1 ½ cốc gạo, hạ nhỏ lửa một chút và để sôi từ từ trong 20 phút. Để ráo nước trong một chiếc giá, đổ phần cơm trở lại nồi và đập vung nấu thêm 10 phút. Cơm sẽ mềm bên trong và dẻo bên ngoài. Nồi cơm điện: cho 1 cốc gạo lứt vào cùng 1 cốc nước. Đặt nồi cơm điện ở chế độ nấu. Lượng gạo này sẽ tạo thành 1½ tới 2 cốc cơm nấu chín.

