

Budincă de Orez fără zahăr – Îmbogățită cu compot de mere și stafide



Budincă de Orez



Pregătiți-vă lingurile pentru o experiență în care „**fără zahăr**” nu înseamnă lipsă de aromă. Această **budincă de orez** își asumă rolul de super-erou culinar, salvându-ne de monotonia gustului, fără a adăuga un gram de zahăr.

Secretul? Începem cu orezul, care se transformă, alături de lapte, într-o **textură cremoasă inegalabilă**. Apoi, compotul de mere și stafide intră în scenă, aducând **dulceață și savoare** într-o combinație memorabilă.

Magia? Tot acest **răsfăț** este **sănătos**. Așadar, dacă vrei să-ți încânți gusturile (și pe ale celor din jur) fără a renunța la o alimentație echilibrată, această budincă de orez este soluția perfectă.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

Ingrediente pentru Budincă de Orez cu compot de mere și stafide:

- 200 g orez

- 500 ml lapte
- 100 g stafide
- 1 vârf linguriță sare
- 3 ouă
- 120 ml ulei
- 1 borcan compot de mere
- 1 fiolă esență de vanilie
- 1 vârf linguriță scorțișoară

Pentru glazură:

- 1 gălbenuș de ou
- 2-3 linguri de lapte

1. Spală bine un pahar de orez și pune-l la fiert cu două pahare de apă într-o cratiță. Fierbe-l la foc mediu până când orezul absoarbe toată apa și devine moale.
2. După ce apa a fost absorbită, adaugă un litru de lapte peste orez și amestecă pentru a evita lipirea. Fierbe compoziția la foc moderat, amestecând din când în când.
3. Dizolvă 3 linguri de amidon de porumb în jumătate de pahar de lapte și amestecă bine pentru a evita cocloașele.
4. Adaugă 100 g de zahăr (sau după gust) în orezul cu lapte și amestecă. La final, adaugă un plic de zahăr vanilat și opțional o linguriță de unt pentru un aspect frumos și cremos.
5. Preîncălzește cuptorul la 200°C. Transferă orezul cu lapte în castronele individuale de cuptor, fără a le umple complet. Așază castronelele într-o tavă și adaugă apă fierbinte în tavă, având grijă să nu stropești orezul.
6. Introdu tava în cuptor și coace orezul cu lapte timp de aproximativ 20-25 de minute, până când obține o culoare aurie la suprafață.
7. Scoate castronelele din cuptor cu grijă și lasă-le să se răcească ușor înainte de servire.

8. Această rețetă de orez cu lapte la cuptor oferă o textură cremoasă și un gust aromat, fiind o variantă delicioasă și inedită a clasicului orez cu lapte.