

Guen Mai - okayu (expres)



Ingredients pour 10 pers

350 g de riz (riz rond blanc: pe. carnaroli)
3200 ml d'eau

Légumes

200 g carotte
200 g poireau
100 g céleris rave
100 g navet

Preparation

Laser et couper les légumes en julienne
(*petit cube*)

Preparer un okayu

La veille:

laver le riz (3 à 4 x) jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Laissez le riz dans l'eau toute la nuit.

Le matin :

Avant le premier zazen: amenez le riz à ébullition.

Laisser bouillir pendant 9 minutes.

Envelopper la poêle de cuisson avec l'okayu dans des couvertures. Au moins 80 minutes de repos.

Pendant la cuisson, faire revenir les légumes dans un peu d'eau.

Quand ceux-la sont cuits, les ajouter à l'okayu et mélanger.

Prêt à servir