

Tips Memasak Beras Merah



Realitarakyat.com – Mengonsumsi beras merah kerap menjadi pilihan masyarakat untuk menghindari diabetes dalam menjalani hidup sehat, namun seringkali nasi dari beras merah terasa kering dan tidak sepulen nasi putih.

Mengingat kandungan gizi yang baik pada beras merah, kita juga perlu memahami cara memasak nasi agar tetap pulen, nikmat dan nutrisinya tidak hilang akibat proses pemasakan.

Seorang petani wirausaha dan peneliti lulusan Institut Pertanian Bogor (IPB) Prof. Dr. Ir. Ali Zum Mashar, membagikan beberapa tips berikut saat memasak beras merah.

1. Mencuci beras

Beras merah dapat dicuci terlebih dahulu atau tidak. Tetapi jika khawatir berasnya kotor, maka proses pencucian bisa dilakukan.

Secara umum beras merah memerlukan proses perendaman sekitar 2-4 jam sebelum dimasak agar lebih mudah mekar dan tidak bertekstur keras atau kering.

Tapi kata Prof Ali, jika memakai beras berkualitas, beberapa varietas beras merah ada yang tidak perlu menggunakan proses perendaman.

“Satu kali pencucian juga sudah cukup,” ungkap Prof Ali, Selasa (21/11).

2. Takaran beras merah yang tepat

Jika ingin nasi merahnya bertekstur kenyal, saat memasak 1 cangkir beras merah (200 gram), maka air yang dibutuhkan adalah 2 1/2 gelas (400-500 ml) untuk membuat tekstur nasi merahnya lembut dan pulen.

Perbandingan yang ideal adalah sekitar 1:2.

Sedangkan jika suka teksturnya lebih lunak, takaran airnya bisa ditambahkan lebih banyak dengan perbandingan 1:4.

3. Dimasak seperti biasa

Tak ada perbedaan yang signifikan pada saat memasak nasi. Sebab, saat ini sudah banyak orang yang menggunakan rice cooker agar proses memasak nasi menjadi lebih ringkas.

Namun ketika diolah secara tradisional, beras merah perlu didiamkan selama

beberapa menit pada proses perebusan (tidak langsung ditanak) dengan menurunkan panas kompor.

Cara ini bertujuan agar airnya meresap sempurna dan tidak membuat teksturnya keras.

4. Nasi merah siap disajikan

Beras merah yang sudah matang siap disajikan dengan berbagai pilihan lauk atau pendamping sesuai kebutuhan.