



## Tradycyjne congee (kleik ryżowy)

### Proporcje

- 1 część ryżu
- 7–10 części wody  
(na bardzo lekki kleik nawet 12)

Im więcej wody i dłuższe gotowanie, tym bardziej „leczący” efekt.

- 2–3 łyżki puree z dyni  
(można dodać nawet więcej)
- mały kawałek startego, świeżego imbiru
- szczypta soli

### Opcjonalnie:

- odrobina sosu sojowego
- olej sezamowy
- syrop klonowy

### Thermomix – przygotowanie:

1. Płukanie ryżu - przepłucz dokładnie ryż (ważne dla lekkostrawności)

2. Gotowanie

Włóż do misy:

- ryż
- wodę
- imbir

Ustaw:

- czas: 60 min
- temperatura: 95–98°C
- obroty: mieszanie

Jeśli chcesz bardzo rozklejony kleik, gotuj go nawet do 1,5 godziny

3. Dodanie dyni:

- dodaj puree z dyni na ostatnie 15–20 minut gotowania
- obroty: mieszanie