

# INSTANT POT



## RICE + GRAINS

cook time cheat sheet

*preparing grains and rice in your instant pot*

• INDICATES GRAIN : WATER RATIO •

*Wild Rice*

• 1:2 •

20 - 25 min



*White Rice*

• 1:1 •

4 min



*Jasmine Rice*

• 1:1 •

4 min



*Brown Rice*

• 1:2.5 •

22 min



*Basmati Rice*

• 1:1 •

4 min



*Speltz Berries*

• 1:1.5 •

25 - 35 min



*Wheat Berries*

• 1:3 •

25 - 35 min



*Quinoa*

• 1:1.25 •

1 min



*Steel Cut Oats*

• 1:3 •

3 - 5 min



*Quick Oats*

• 1:2 •

2 - 3 min



*Porridge*

• 1:6.5 •

5 - 7 min



*Millet*

• 1:1.75 •

10 - 12 min



*Couscous*

• 1:2 •

2 - 3 min



*Pot Barley*

• 1:3.5 •

25 - 30 min



*Pearl Barley*

• 1:2.5 •

20 - 22 min

