

Tradiční Indické detoxikační jídlo - Kitchadi

DŮLEŽITÉ INFO:

Alergeny: vegetarián, vegan, bez lepku

Technika: tlakový hrnec

Celková doba: do 30minut

Ingredience:

- 1/2 šálku rýže basmati
- 1/2 šálku žluté lámané čočky
- 1/2 šálku fazolí mungo
- 1 lžička bio kurkumy
- přibližně 1 lžička mořské soli (podle chuti)
- asi 3 šálky vody

Postup:

1. Všechny ingredience dáme do tlakového hrnce a přivedeme k varu.
2. Přiklopíme pokličkou a vaříme přibližně 10 až 15 minut, dokud se všechna pára nevypaří a dokud rýže není kompletně uvařená.
3. Můžeme podávat jako přílohu k jídlu, k zeleninovému curry nebo jen tak s plátky cibule (se syrovou cibulí pomalu – Kapha bez problémů, ale Pitta a Vata nepřehánět).