

Léčivé kitchadi

DŮLEŽITÉ INFORMACE:

Alergeny: bez cukru, vegetarián, bez lepku

Technika: tlakový hrnec

Celková doba: 20-30 minut

Ingredience na 2 porce:

- 1/4 šálku púleného munga
- 1/2 šálku basmati rýže
- 1,5 čajové lžičky ghí
- 2 špetky soli
- 2 špetky kurkumy
- 2 špetky mletého kmínu
- 2 špetky mletého koriandru
- 1 čaj. lžička strouhaného zázvoru
- 3 šálky vody

Postup:

1. Ghí necháme rozpustit v tlakovém hrnci, přidáme koření, promícháme a necháme aroma rozvonět.
2. Přidáme rýži a mungo a chvíli orestujeme i s kořením.
3. Potom do hrnce nalejeme vodu (můžeme i více, pokud nám vyhovuje řidší konzistence).
4. Vodu přivedeme k varu, přikryjeme hrnec tlakovým víkem a snížíme teplotu na střední až nízkou.
5. Po 15-20 minutách je kitchadi hotové. Odstavte ze sporáku a nechte odpočinout asi 5 minut.
6. Opatrně uvolněte zbylou páru a hrnec můžete otevřít.