

Kitcheri

Kcal 381, koolhydraten 62, vet 3, eiwit 26, vezels4



Vorbereiden - 10



Totale tijd 20 minuten

INGREDIËNTEN

11,5 l water
400 gr gele mung bonen
100 gr basmati rijst
200 gr wortel
250 gr wspinazie
150 gr doperwten
280 gr broccoli
100 gr ui
10 gr knoflook
3 bouillon blokjes (groenten)
1 kaneel pijpje
3 laurier blaadjes
1,5 tl venkelzaad
1 tl korianderzaad
1/2 tl komijnzaad
1,5 tl kurkuma
1 tl zeezout
10 gr ghee

Toppings:

sesamzaadjes
geroosterde kokos
verse koriander & munt

BEREIDEN

1. Was de gele Mung bonen & rijst (wel apart) net zolang totdat het water helder is wat eraf komt!
2. Snijd de ui, knoflook en wortel
3. Haal de roosjes broccoli van de stronk af
4. Zet ondertussen een pan water op het vuur waarin je eerst de broccoli kort kookt, en daarna afgiet. (De broccoli kan lekker beetgaar blijven). Laat het even staan. Bak in een koekenpan de spinazie kort in een beetje Ghee en bewaar ook even apart.
5. Zet de gele Mung bonen op met 1 liter water. Ik kook de Mung bonen in een keer gaar, zonder ze tussendoor weer af te spoelen. Misschien is dit niet helemaal correct maar geef hier vooral je eigen draai aan. Na heel goed spoelen is er bij mij nagenoeg geen schuim afgekomen.
6. Wanneer de Mung bonen bijna gaar zijn doe je de rijst erbij, en laat ik dit op lage temperatuur gaar worden.
7. Zet een koekenpan op het vuur en rooster daar het venkelzaad, komijnzaad en korianderzaad hier in aan. Haal dit uit de pan en houdt even apart. Doe nu Ghee in de pan en laat het warm worden. Fruit hierin de ui aan en voeg daarna de knoflook toe. Voeg als laatst de wortel toe. Voeg na 5 minuutjes de geroosterde specerijen, het kaneelstokje, kurkuma en laurierblaadjes toe en bak nog kort mee.
8. Blus het geheel af met 5 dl water. (de rest van het water) Laat dit geheel ongeveer 10 minuutjes zachtjes pruttelen.
9. Na 10 minuten voeg je de broccoli en spinazie toe en meng het geheel.
10. Ondertussen is de Kitchari gaar en doe je het groenten mengsel bij de kitchari.
11. Schep het geheel door en proef na voor de smaak. Eventueel nog zeezout & peper toevoegen.
12. Aftoppen met sesamzaad, kokos, munt en koriander

