

# Tridoshic Kitchari (4-8 personer)

## INGREDIENSER

- 2 dl basmatiris
- 2 dl spirede mungbønner/gule mung dahl linser
- 2 gulerødder, 1 lille broccoli
- 1 dl grønne bønner [Eller valgfri kombination af sæson- og Dosha-balancerende grøntsager]
- 1 tsk sennepsfrø, 1 spsk spidskommenfrø, 1 spsk korianderfrø, 1 tsk fennikelfrø, 4 cm frisk ingefær,
- 2 spsk ghee/kokosolie
- 2 spsk revet kokos
- 1 lille håndfuld frisk koriander

## FREM GANGSMÅDE

- Smelt ghee/kokolie i gryden og tilsæt frøene indtil de begynder at poppe. Tilsæt kokos miksturen\* og svits i 2 min.
- Tilsæt ris, mungbønner/mung dahl linser og 7 dl. vand og bring det hele op at simre.
- Rør i det undervejs. 2-5 min. Tilsæt de hårdere grøntsager og tillad dem at koge 10 minutter, førend du tilsætter de blødere grøntsager. Kog indtil al vandet er kogt væk. [Prøv dig frem med de 7 dl. vand og juster alt efter, hvilken konsistens du ønsker for din Kitchari.]

\*Kokos miksturen: Blend revet kokos, frisk koriander, frisk ingefær og 1 dl vand i en blender. Sørg for du får alt med i opskriften, og tilsæt evt. ekstra vand for at få det hele ud.

