

1,5 portion Kitchari

1 dl Mungbönor

0,5 dl basmatiris

2 tsk kokosolja

0,25 tsk senapsfrön

0,25 tsk hel spiskummin

6 dl vatten

1 dl valfria grönsaker

0,25 tsk mald koriander

0,25 tsk mald spiskummin

0,25 tsk gurkmeja

0,25 tsk ingefära

1 nypa salt

Blötlägg mungdahl och ris över natten. Skölj av blötlägningsvattnet noggrant.

Fräs kokosolja, senapsfrön, hel spiskummin i en kastrull i 1-2 min. Tillsätt riset och mungdahlen och fräs tillsammans med kryddorna i ytterligare 1-2 min.

Häll i vatten och koka upp

När vattnet har kokat upp, sänk värmen till medium/låg och låt blandningen fortsätta sjuda med lock på i cirka 20 min.

Lägg i valfria hackade grönsaker och fortsätt sjuda i ytterligare 20 min.

Lägg i resten av kryddorna och rör om.

Tillsätt salt efter smak.