



Indický kotlík

veganský, bezlepkový

Snadné

30 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

200 g munga
200 g rýže basmati
1,2 l vody
2 lžíce olivového oleje
1 lžička garam masala
1 lžička černého hořčičného semínka
1 lžička římského kmínu
1 lžička kurkumy
sůl podle chuti
čerstvý koriandr
limetka
lžička strouhaného kokosu

Jak na to?

1. Na mírném ohni rozehřejte olivový olej, přisypte černé hořčičné semínko a pár minut restujte. Poté přidejte římský kmín a chvíli prohřívajte, aby se směs krásně rozvoněla. Dávejte pozor, abyste koření nepřipálili. Nakonec vsypte kurkumu a garam masalu a ještě chvíli opékejte.
2. Mungo propláchněte a přisypte ke koření, promíchejte, zalijte cca 200 ml vody a pár minut vařte.
3. Rýži také propláchněte a nasypťte do hrnce k mungo fazolím, přidejte dalších 200 ml vody, promíchejte a znovu přiveďte k varu.
4. Vařte na mírném ohni, postupně podle potřeby přilévejte vodu a promíchávejte.
5. Nakonec osolte podle chuti a podávejte posypané koriandrem, kokosem a pokapané limetkou.

Místo olivového oleje můžete použít ghí v biokvalitě, pak ale recept nebude veganský.