



KITCHARI CON RISO BASMATI INTEGRALE

(vegan, senza glutine)

200 g di riso basmati integrale

2 cucchiaini di lenticchie rosse decorticate

2 carote medie a dadini

una ventina di fagiolini piccoli a pezzetti

due spicchi di aglio schiacciato

un pezzetto di zenzero fresco tritato fine

olio di sesamo

spezie tritate (nel mio caso semi di finocchio, cumino, coriandolo, anice, fieno greco, cannella, chiodi di garofano, pepe nero)

curcuma in polvere

un pizzico di sale integrale

il succo di un limone

prezzemolo fresco tritato

Ho scaldato nella pentola di ghisa un giro di olio di sesamo e ho aggiunto l'aglio, lo zenzero, le spezie tritate, dopo qualche minuto ho aggiunto i fagiolini e le carote tagliati a pezzettini piccoli, ho mescolato bene per fare insaporire e ho aggiunto due tazze di acqua calda, il riso e le lenticchie.

Quando ha preso il bollore ho abbassato la fiamma al minimo e ho lasciato cuocere circa 40 minuti, verso fine cottura ho aggiunto il sale e la curcuma, poi ho spento e ho lasciato finire di cuocere ancora 5/10 minuti (la pentola di ghisa mantiene bene il calore e continua la cottura).

Prima di mangiare ho aggiunto il succo di limone e il prezzemolo tritato (va bene anche coriandolo in foglie).

Con queste dosi ne vengono 3/4 porzioni.

*

<http://www.stellapederzoli.it/kitchari-con-riso-basmati-integrale/>