

Guiso - Kitchari

.....

Grado de dificultad:

Moderado

Tiempo de elaboración:

50 minutos

Modo de conservación:

En la heladera

Tiempo de conservación:

1 día aproximadamente

Utensilios a utilizar:

- Olla grande
- Tabla para cortar vegetales
- Cuchillo grande
- Rallador
- Recipiente

Ingredientes y características de los mismos:

- 1 taza de legumbres (también conocidos como frijoles en algunas regiones de Latinoamérica) mung o lentejas partidas o lentejas turcas
 - 1 taza de arroz basmati o arroz doble carolina
 - 1 trocito de jengibre fresco (como 2 centímetros) pelado y rallado
 - 2 cucharadas soperas de coco rallado
 - 1 puñado de hojas de cilantro picadas
 - 1 pizca de comino
 - 3 cucharadas de té de ghee
 - 1/4 cucharada de té de cúrcuma (también llamado turmerico)
 - 1/4 cucharada de té de sal
 - 3 o 4 limas cortadas en 4 (pueden ser reemplazadas por limones)
 - 2 tazas de vegetales crudos (zapallo en trocitos, apio cortado, zanahoria cortada, puede ser también nabo o batata, a elección)
 - 6 tazas de agua
-

Guiso - Kitchari

.....

Preparación

- Lavar el arroz y las legumbres mung. Poner en remojo los frijoles por unas horas.
- Colocar en una olla el ghee a fuego mediano, derretirlo y agregarle la cúrcuma, mezclarlo bien, agregar los frijoles mung o lentejas, los vegetales, la sal y las 6 tazas de agua. Hervir hasta que los vegetales y los frijoles estén tiernos (aproximadamente 15 minutos).
- A esta mezcla se le puede agregar el arroz o se puede cocinar el arroz separado, de acuerdo a preferencias personales.

Armado del plato y presentación:

Cuando todo esta cocido en un plato hondo, se sirve agregándole de acuerdo a gusto, el coco rallado, el cilantro picado, el jengibre rallado y el jugo de lima. Se puede decorar con rodajas de jengibre si le gusta y un puñado de cilantro por encima.

El jengibre de la presentación si está en rodajas no se come salvo que la persona tenga interés.

.....