

CÓMO PREPARAR EL KITCHARI?

Para que pruebes esta delicia sanadora ya, aquí tienes una receta infalible de kitchari para 4 personas.

Ingredientes:

- 1 taza lentejas mung peladas y partidas
- 1 taza de arroz basmati blanco
- 8 tazas de agua caliente
- 1 taza de verduras cortadas en cubitos: zanahorias picadas, kale, acelgas, espinacas, calabacín (evita la cebolla, el ajo, los tomates, pimientos, berenjena)
- 2 cucharadas soperas ghee o aceite de oliva
- 1/2 cucharadita cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado.
- 1 cucharadita de sal mineral
- 3/4 taza de cilantro fresco picadito
- unas rodajas de lima

La Magia:

1. Lava bien las lentejas partidas y remójalas durante media hora.
2. Lava el basmati cambiando el agua varias veces y escúrrelo.
3. Combina las lentejas, el arroz y el agua en una olla mediana a fuego alto. Mientras hierve quita la espuma blanca que se forma en la superficie (es indigesta y da gases).
4. Cuando hierva, añade las verduras más duras y la cúrcuma.
5. Mezcla bien y tapa.
6. Puedes añadir verduras que se cocinan rápido como la espinaca o el calabacín tras 15 minutos de cocción.
7. Baja el fuego a medio-bajo, pon la tapa y deja todo cocinando unos 20 minutos o hasta que las lentejas y el arroz estén totalmente cocinados y se disuelvan. Remueve de vez en cuando para que no se

pegue al fondo de la olla. Si tu kitchari empieza a secarse, añade un poco de agua caliente.

8. Mientras tanto, calienta el ghee o aceite de oliva a fuego medio en una sartén pequeña, en cuanto esté caliente, echa el comino en grano, cuando se oscurezca y desprenda su aroma, añade el hinojo, espera unos segundos y añade el jengibre rallado. Baja el fuego, tras unos 30 segundos o cuando veas que el jengibre se ha cocinado, apaga el fuego.
9. Echa el sofrito de especias a la olla con las lentejas y el arroz, añade la sal y combina todo bien.
10. Deja a fuego bajo unos minutos con la tapa puesta.
11. Apaga el fuego, deja que tu kitchari repose 5 minutos y añade el cilantro picado, mezcla bien y vuelve a poner la tapa.

Haz un bailecito, da las gracias por la abundancia del universo y sirve con unas rodajitas de lima para mejorar la absorción de este nutritivo plato.

