

# KHICHARI (OKUSNI DAL Z RIŽEM)

Indija za 4 do 6 oseb

Temeljna, pomembna ajurvedska jed. Mungova soja khichari daje ravnovesje vsem došam. Čisti khichari uživajo med prečiščevalnimi dietami in med *Panchakarmo*, pogloblitnim ajurvedskim postopkom pomlajevanja. Primeren je tudi v času bolezni ter za občutljivo prebavo zelo mladih in zelo starih ljudi.

## 1. korak

*2/3 skodelice (200 g) munga ali tur dala, leče ali suhega graha*

*5 skodelic (1,2 l) vode  
1 skodelica (205 g) riža basmati*

## 2. korak

*2 žlici ghija ali olja  
ščepec asafetide (neobvezno)  
2 žlici sesekljanega svežega ingverja  
1 1/2 žličke semen kumina  
sesekljan sveži koriander*

*3/4 žličke črnih gorčičnih semen  
1/4 žličke mletega triplata  
1 žlička kurkume  
sol ali začimbna tekočina  
sladkor (neobvezno)*

1. V loncu zavrite riž, stročnico in vodo. Pokrijte, zmanjšajte plamen in kuhajte približno 1 1/2 ure, da se dal zmehča, da vsa voda povre in da je mešanica podobna gosti kaši. Občasno premešajte, proti koncu kuhanja pa pazite, da se mešanica ne prime dna. Če je potrebno, dodajte vodo.
2. V majhni kozici segrejte ghi ali olje. Dodajte asafetido, ingver, semena kumina, gorčična semena in triplat. Pražite na šibkem ognju, dokler gorčična semena ne 'zaplešejo'. Stresite v khichari. Vmešajte kurkumo. Dodajte sol ali začimbno tekočino in ščepec sladkorja po okusu. Okrasite s sesekljanim koriandrom.

## Inačice

Khichari kuhajte z drobno narezano zelenjavo. Poskusite s stročjim fižolom, korenjem, grahom in bučkami. Za ravnovesje kaphe, v ghi ali olje dodajte črni poper ali čilije po okusu. Okrasite z popečenimi nesladkanimi kokosovimi kosmiči ali nasekljanimi popečenimi mandlji ali indijskimi oreščki.

Za še boljše ravnovesje pite, pred serviranjem vmešajte majhno količino kokosovega mleka.

Za še boljše ravnovesje kaphe, riž basmati nadomestite z ječmenom. Dodajte 1 skodelice vode.

