

SUDARSHANSKI RIŽ

Za 4 do 6 oseb

Indijski kuhar, ki je bil na obisku v zdravstvenem centru Mahariši Ayur-Veda v Los Angelesu, je pripravil ta pilav z zahodnjaškimi sestavinami. Hrustljavi pečeni orehi ter kontrast med zelenim brokolijem in rumenim rižem veliko pripomorejo k videzu te jedi. Če se želite izogniti maščobi, zelenjavo popražite ali skuhajte v sopari, orehe pa popecite v suhi ponvi, vendar se bo pri tem nekaj izgubilo s prevodom.

	1. korak	
2 žlici ghija ščepec asafetide (neobvezno)		1 skodelica (205 g) belega dolgozrnatega riža, po možnosti basmatija
	2. korak	
2 skodelici vode (480 ml) ali 2 ¼ skodelice (540 ml) za basmatija		½ žličke kurkume 1 žlička soli
	3. korak	
olje za cvrtje 1 skodelica (90 g) majhnih brokolijevih cvetkov		1 skodelica (90 g) korenja, narezanega na kolobarje 1 skodelica (110 g) bučk, narezanih na tanke kolobarje
	4. korak	
¼ skodelice (25 g) nasekljanih orehov		¼ skodelice (40 g) nasekljanih indijskih oreščkov
	5. korak	
½ skodelice (120 ml) sesekljanega svežega koriandra		1 srednje velik, grobo narezan paradižnik

1. Ghi segrejte v srednje veliki ponvi. Dodajte asafetido in pražite približno 30 sekund na šibkem ognju, da zadiši. Dodajte riž in med stalnim mešanjem pražite 1 do 2 minuti.
2. Dodajte vodo, kurkumo in sol. Pustite, da zavre. Pokrijte, zmanjšajte plamen in kuhajte, dokler se voda ne vpije in se riž ne zmehča. Odstavite in pokrito pustite stati 5 minut.
3. Medtem ko se riž kuha, vlijte 2,5 cm olja v ponev in ga segrejte. Imejte pladenj s papirnatimi brisačami pri roki. Dodajte brokoli, korenje in bučke ter med občasnim mešanjem pecite, da se zelenjava zmehča in po robovih porjavi. Poberite jo iz olja s penovko in odcedite na papirnatih brisačah.
4. Orehe in indijske orehe popražite v segretem olju, da rahlo porjavijo. Poberite jih s penovko in odcedite na papirnatih brisačah.
5. V ocvrto zelenjavo in orehe rahlo vmešajte koriander in paradižnik. Mešanico stresite v kuhan riž in rahlo premešajte. Pokrijte in pustite stati 2 do 3 minute, preden postrežete.

