

Kitcherie



Dit is een basisrecept van kitcherie en is geschikt voor alle spijsverteringstypen. Kitcherie is een eenpansgerecht, bestaande uit rijst, linzen, specerijen en groenten. Kitcherie is eenvoudig te maken, het is voedzaam en makkelijk te verteren. Er wordt gezegd dat kitcherie iets is voor iedereen: "een feest voor de armen en goed genoeg voor een keizer".

Ingrediënten (6 personen)

- 1 kop (witte) basmati rijst
- 1/2 kop gespleten mung dal (te koop bij de toko)
- 3,5 – 4 koppen water *
- olie of ghee (geklaarde boter)
- 2,5 cm verse gemberwortel, fijngesneden
- 1/4 theelepel fenegriekzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- 1/2 theelepel kurkumapoeder
- 1/2 theelepel komijnpoeder



Mung dal

(Mung bonen,
ontvliesd en gebroken)

Hieraan voeg je fijngesneden verse seizoensgroenten toe zoals asperges, tuinbonen, wortelen, doperwtten, selderij, broccoli, bloemkool, (rode) biet, venkel, prei etc. etc. en ook groene bladgroenten zoals spinazie of snijbiet

- Zout naar smaak

* optie: gebruik i.p.v. water bouillon, gemaakt van biologisch groentebouillonpoeder dan geen zout toevoegen.

NB: Hier is 'kop' een vertaling van het Amerikaanse cup.
Een cup is 16 eetlepels; een halve cup is 8 eetlepels.



Bereiding

- Verhit het water in een pan of waterkoker.
- Verhit de olie of ghee in een andere pan. Voeg, zodra olie of ghee heet is maar nog niet walmt, de fijngesneden gemberwortel toe. Laat het gedurende ca. 20 sec. fruiten.
- Voeg dan de fenegriekzaadjes toe en wat later de komijnzaadjes.
Wacht tot de zaadjes beginnen te dansen in de pan (let op dat ze niet verbranden!).
- Voeg de rijst en dal (linzen) toe en roer met een houten lepel totdat de rijst transparant lijkt.
- Voeg dan de rest van de specerijen toe (behalve het zout) en de groenten (behalve de groene bladgroenten, die voeg je later toe tegen het eind van de bereidingstijd).
- Neem de pan even van het vuur en voeg heel langzaam en voorzichtig het gekookte water toe, het zal een beetje borrelen. Wanneer het water tot rust is gekomen, zet je de pan terug op een laag vuur en sluit af met een deksel.
- De kitcherie is na ca. 20 minuten gaar.
- Voeg tegen het eind van de bereidingstijd zo nodig zout naar smaak toe; je doet dat bijvoorbeeld door het op te lossen in wat heet water dat je het over de kitcherie giet.
- Serveer met verse koriander, citroenpartjes en bijv. chutney.

Belangrijk! Zodra de kitcherie kookt, niet meer in roeren, want dan wordt het een brij.

Laat het goede je smaken!