

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

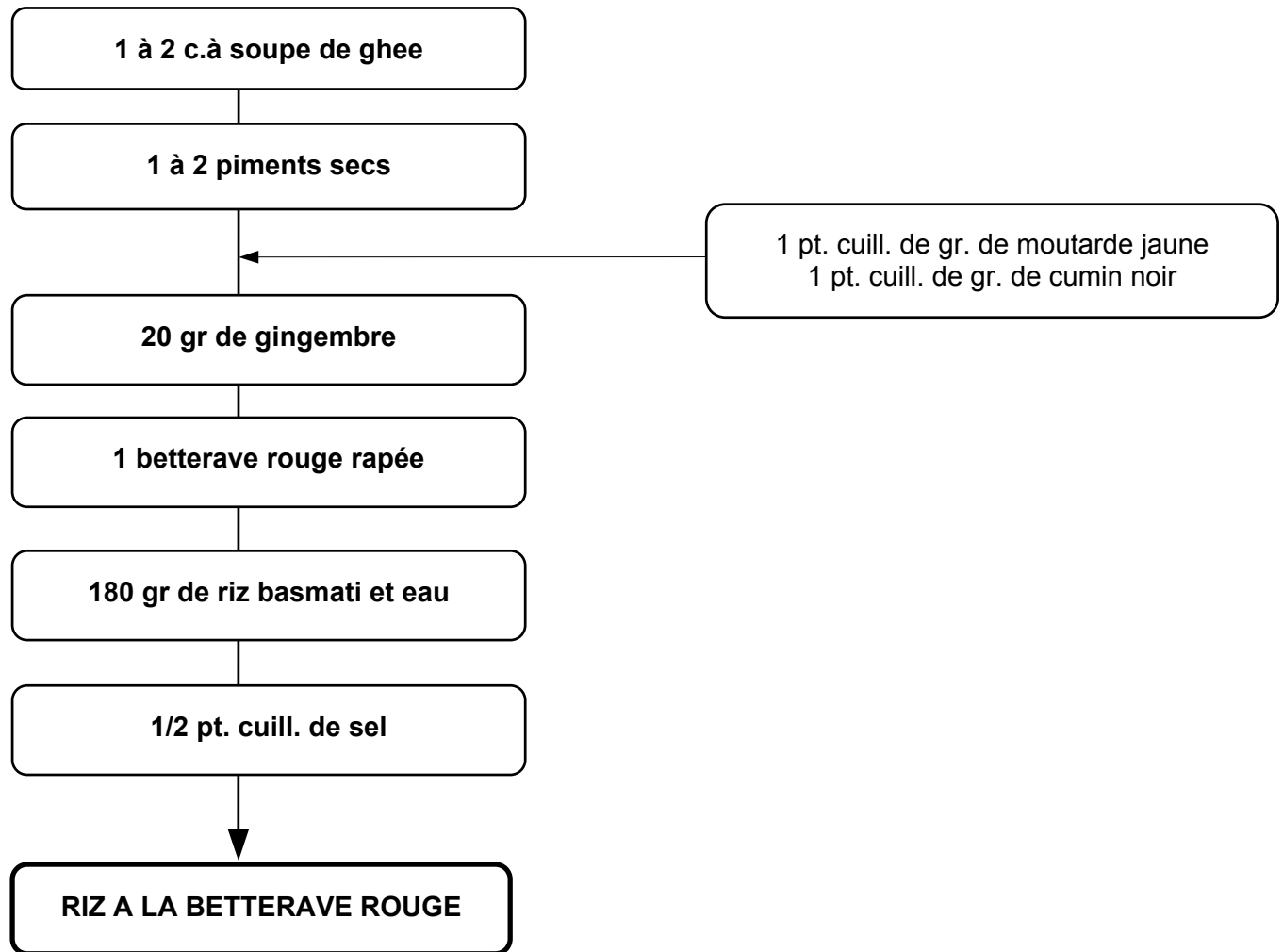
& Curcuma asbl



Riz à la betterave rouge

Selon la formule 1

(4 personnes)



Faire tremper le riz au moins 2 heures avant.

Chauffer le ghee et ajouter la pincée d'asa-foetida (HING).

Quand la poudre change de couleur, mettre les piments. Les retirer lorsqu'ils brunissent.

Ajouter les graines de moutarde et de cumin.

Quand les graines sautent, mettre le gingembre finement haché, laisser brunir un peu.

Mettre la betterave pelée et rapée, la saisir.

Ajouter le riz égoutté.

Ajouter de l'eau chaude (couvrir le riz de 2 cm) (ATTENTION VAPEUR BRULANTE !!)

Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit presque toute absorbée.

Eventuellement, ajouter un peu de sel.

Refermer le couvercle laisser un instant encore sur le feu.

Couper le feu et laisser gonfler le riz 10min (sans ouvrir le couvercle pour une cuisson à la vapeur)