

# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

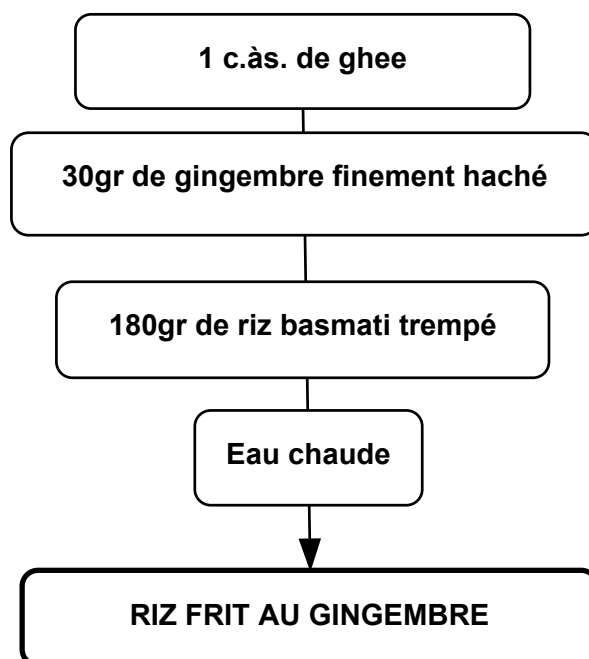
& Curcuma asbl



## **Riz frit au gingembre**

**Selon la formule 1**

(4 personnes)



Faire tremper le riz min 2 heures avant.

Egoutter le riz.

Chauffer le ghee. Lorsqu'il est bien chaud, mettre le gingembre pelé et finement haché.

Lorsqu'il brunit légèrement, ajouter le riz.

Le faire rissoler jusqu'à ce qu'il devienne transparent et cassant.

Ajouter l'eau chaude (ATTENTION VAPEUR BRULANTE !!)

Couvrir et laisser cuire pendant 10min.

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