

**KICHARI van gemengde Linzen met
Coreander-DRESSING**
(4 personen)

Week een kopje Basmati-rijst gedurende minstens 2 uur. Week afzonderlijk een kopje met verschillende soorten linzen gedurende minstens 2 uur.

Breng 2 kopjes water aan de kook. Voeg de gewassen & uitgelekte linzen toe. Als deze goed aan't koken zijn, voeg de gewassen & uitgelekte rijst toe. Goed laten doorkoken gedurende 10-15 minuten. Als bijna alle vocht verdwenen is, het vuur afzetten en nog 10 min laten zwellen.

Voor de dressing: verwarm in een pannetje 20 à 40 gr. ghee. Voeg 4 fijngesneden tenen knoflook toe en bak tot ze lichtbruin zijn. Voeg dan 1 eetlepel coreanderzaad toe. Als de zaden opspringen of donkerder worden, het vuur afzetten. Op de kichri gieten als die reeds op het bord is opgeschept.

©: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: ayurveda@pandora.be