

## Oppskrift på Kitchari



Alle ingredienser er økologiske

- 6 dl vann
- 80 gr mung dahl (på engelsk splitted yellow beans)
- 80 gr basmati ris
- 2 selleri
- 2 gulerøtter
- 1 liten fennikel
- 1 tsp spisskummen
- 1 tsp kurkuma
- ½-1 tsp svart salt

småkoke i 20 minutter

Slutten av koketiden

- Legg til sautéed krydder
- 1 tsp ghee
- 1 tsp spisskummen frø
- 1 tsp karve frø
- 1 tsp fennel frø

Og juice av 1/2 sitron