

KITCHARI



INGREDIENTES

- 75 gr de arroz basmati
- 75 gr de soja verde o amarilla
- 2 ramas de apio
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 cm de jengibre
- 1/2 cucharadita de cúrcuma, 1/2 de comino y 1/2 de cilantro.
- una pizca de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 4 tazas de agua

PREPARACIÓN

Es aconsejable que la soja esté a remojo unas 4 o 5 horas antes de cocinarla. De esta manera, disminuyes el tiempo de cocción y los nutrientes se absorben mejor.

Ralla el jengibre. Añade el aceite en una olla mediana y cuando este caliente agrega el jengibre y la cebolla cortada.

Pasados unos minutos, añades todas las especias y dejalas que se vayan cocinando unos minutos. Corta el apio y las zanahorias y agrégalas al sofrito. Cuando estén doraditas las verduras, añade la soja y añade el agua y la sal.

Cuando la soja lleve unos 25 minutos cociéndose, es momento de añadir el arroz. Puedes jugar con el agua si lo prefieres una apariencia más de sopa. El arroz basmati necesita solo 15 minutos para estar listo.

ARROZ ROJO CON SHITAKE



INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 75 gr de arroz rojo
- 75 gr de arroz basmati
- 6 o 7 shitakes
- 2 clavos y 2 granos de cardamono y ramita de canela.
- Tofu
- 250 ml de leche de coco
- aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de agua o caldo

PREPARACIÓN

En un mortero pica un poco el clavo, el cardamomo y la canela.

Queremos que el sabor de las especias impregne nuestro plato. Corta la cebolla y los shitakes y sofríelos en una olla usando el aceite de oliva.

Añade el tofu cortado a cuadraditos. Cuando lleven unos 12 minutos añade las especias. A los 7 u 8 minutos, agrega el arroz rojo y mézclalo bien con el resto de los ingredientes. Añade entonces la leche de coco y después el agua y la sal.

Cuando lleve unos 25 minutos haciéndose, agrega el arroz basmati que solo necesitará unos 15 minutos y añade algo más de agua para la cocción del basmati (yo suelo ir corrigiendo lo del agua segun me lo pide el arroz)

Apágalo cuando los dos tipos de arroz estén tiernos.