

ŠOŠOVICA NA INDICKÝ SPÔSOB

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

2 PL červenej šošovice (čočky) polenej
lúpanej
1 menšia mrkva
1/2 petržlenu
kúsok batátu (zhruba toľko ako mrkvy)
1/2 menšej cibule
1 menší strúčik cesnaku
asi 150 ml horúceho zeleninového
vývaru
1 ČL oleja

soľ
1/4 ČL kari korenia
1/4 ČL kurkumy
1/4 ČL mletého koriandru
50 ml kokosovej smotany
1/2 ČL bielej miso pasty
50 g neuvarenej ryže
1 PL nelúpaného sezamu

POSTUP

1. Najprv dáme variť ryžu so
sezamom. Na dno hrnca dáme
sezam, nasypeme omytú ryžu a
zalejeme dvojnásobným
množstvom vody. Pridáme soľ a
varíme podľa návodu.
2. Na posolenom oleji speníme
nadrobno nakrájanú cibuľu.
3. Pridáme na kolieska nakrájanú
mrkvu a petržlen a na trochu
väčšie kocky nakrájaný batát.
Pár minút opekáme, potom
pridáme prelisovaný cesnak a
ešte chvíľu pražíme.
4. Pridáme všetko korenie a
zalejeme horúcim vývarom alebo
vodou.

Ak začne zmes vriieť, pridáme
šošovicu, ktorú sme pred tým
umyli v studenej vode.
5. Necháme variť 15-20 minút,
kým nebudú zelenina a šošovica
mäkké. Nevaríme zbytočne
dlho.
6. Pridáme kokosovú smotanu a
ešte chvíľu prevaríme.
7. Odstavíme z tepelného zdroja
a vmiešame 1/2 ČL miso pasty.
8. Podávame so sezamovou ryžou
a kvasenou zeleninou.