

Yogisk & Ayurvedisk Mungbönsgröta

Ca 8 portioner. Passar alla tre dochor Vata, Pitta och Kapha

Ingredienser

2,5 dl mungbönor

2,5 dl basmatiris

2,5 l vatten + veg grönsaksbuljong

2 stora gula hackade lökar

10 hackade eller pressade vitlöksklyftor

Ca 1 dl färsk hackad ingefära

3 tsk gurkmeja

2 tsk garam masala

2 tsk koriander

1 tsk spiskummin

1 tsk svartpeppar

2 lagerblad

1 tsk stötta kardemummakärnor

1 bit färsk eller torkad chili

Olja/ghee för att fräsa lök och kryddor i

Valfria grönsaker t ex morötter, zucchini, broccoli
skölj och skiva/bryt i mindre delar

Strö över före servering

Hackad bladpersilja och färsk koriander

Tillbehör

Tamari soya

Naturell yoghurt

1. Skölj och rensa bönorna, blötlägg under natten.
2. Koka bönorna i nytt vatten ca 20 min på låg värme med grönsaksbuljong och lagerblad.
3. Skölj basmatiris och blötlägg 10 min. Sila av vattnet.
4. Fräs lök, vitlök, ingefära, chili och övriga kryddor tills blandningen är en mjuk kryddpasta.
5. Blanda samman med de kokta mungbönorna.

Nu är grunden till grytan färdig!

6. **Alternativ 1:** Blanda först i basmatiriset och därefter grönsakerna direkt i grytan. Anpassa koktiden så att grönsakerna har kvar tuggmotstånd och spänst.
7. **Alternativ 2:** Tillaga och servera basmatiris och grönsaker separat.
8. Servera med Tamari soya och naturell yoghurt (som balanserar kryddorna) en grönsallad och dressing.

**För en utrensande diet under 11 dagar,
åt denna gröta som ersättning för alla måltider**

- Grytan innehåller all näring du behöver och är utrensande.
- Variera mellan olika kokta grönsaker.
- Lägg till fyra olika frukter varje dag.
- Är du en Pitta så minskar du på kryddorna.