

KITCHERI: ¿Cómo se cocina?

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

- 3 Cucharadas de Ghee
- 1 Taza de Arroz Basmati Integral Orgánico
- 1 Taza de Judías Mung Orgánicas
- Verduras: Base de Cebolla, Zanahoria, Ajo, Puerros, Alcachofa, Espinacas... (sólo 4-5)
- 2 Cuchtas. Semillas de Comino Negro
- 1 Cuchta. Coriandro .
- 1 Cuchta. Jengibre
- 2 Cuchtas. Cúrcuma
- 1 Cuchta. Fenogreco
- Pimienta Negra de Sri Lanka al gusto (final)
- Aminos de Coco (para sazonar al final)
- Supreme of Black Nigella (el equivalente a una cucharadita)



KITCHERI: ¿Cómo se cocina?

- Ponemos el Ghee en wok o sartén a fuego lento
- Cuando se derrita, añadimos las especias.
- Dejamos que el Ghee se impregne
- Añadimos las verduras cortadas finas para hacer un sofrito con el Ghee impregnado.
- Añadimos el Arroz y las Mung
- Añadimos agua, justo hasta el nivel del arroz.
- Deberemos ir añadiendo agua, sin que ésta exceda nunca el nivel del arroz.
- El plato es pre-digerido. No cuesta masticar.
- Una vez entendamos que tenemos ese punto y el arroz y el mung están secos, lo servimos.
- Guardamos lo que no vayamos a comer.
- Añadimos pimienta negra de Sri Lanka molida.
- Añadimos los Aminos de Coco al gusto y Supreme of Black Nigella.

CÓMO SE PREPARA



KITCHERI: ¿Cuándo se come?



DESAYUNO

Hay 2 momentos: el Almuerzo y la Cena.

Una comida con Kitcheri, otra con Fruta.
No se toman juntas,
sino con más de 2 horas de diferencia.



ALMUERZO



Ejemplo 1:

Desayuno o A media mañana: FRUTA
Almuerzo: KITCHERI
Merienda-Cena: FRUTA



MERIENDA-
CENA

Ejemplo 2:

Desayuno o A media mañana: FRUTA
Almuerzo: KITCHERI
A media tarde: FRUTA
Merienda-Cena: KITCHERI

ARR

Mezclamos en un bol:

1 Cucharada de Supreme of Black Nigella (Aceite)

+

1 Cucharadita de postre de Miel Terapéutica
Royal Maori South Taranaki Te Honi

+

1 Cucharadita de café de las siguientes especias:

Canela Verum de Ceylan + Prabbha Moo (Cúrcuma Especial)

+ ½ cucharadita café de Jengibre

+ Pimienta G1 de Sri Lanka

(aumenta la biodisponibilidad de la Curcumina)

Y una vez tengamos una crema homogénea, le añadimos un puñado
de Nueces y las mezclamos con la crema formada