

KICHERY

(Receta de soja verde y arroz)



Este plato tradicional de la cocina ayurveda reúne dos propiedades muy importantes para la salud. Por un lado su fácil digestión y por otro lado la combinación en partes iguales de un cereal, como el arroz y una legumbre, como La soja verde, que hacen de este plato, el plato proteico por excelencia.



Ingredientes:

- ॐ 1 taza de soja verde en grano.
- ॐ 9 tazas de agua.
- ॐ 6 tazas de verduras troceadas.
- ॐ 1 taza de arroz Bashmati.
- ॐ 2 cucharadas de ghee o aceite de oliva.
- ॐ 3 dientes de ajo picado.
- ॐ 2 cebollas mediana picada.
- ॐ 1 cucharadita de cúrcuma.
- ॐ 1 cucharadita de semillas de comino.
- ॐ Jengibre pelado y cortado, mejor fresco.
- ॐ Dos hojas de laurel.
- ॐ Pimienta y sal al gusto.

Remojar soja verde la noche anterior. Se cuece al día siguiente durante 20', después se añade el arroz, las especias y verduras. Se remueve, y se deja cocer durante 30' más.

Las especias y verduras se pueden rehogar antes de echarlas a la soja.

Puede acompañarse con cualquier verdura. Por ejemplo $\frac{1}{4}$ de taza de coliflor, espinaca, brócoli, zanahoria, remolacha hervidos o cocidos al vapor o 3 patatas cocidas. Y una taza de yogur o queso para que tenga los 20 aminoácidos esenciales, (la proteína completa).

Se le conoce como el alimento de los ángeles.

"Regula el organismo según necesite"