

Risi Bisi



Indische variant

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram bruine basmati rijst
- 2 eetlepels kokosolie
- ½ theelepel kurkuma
- Snufje chilipoeder
- 1 gemalen kruidnagel
- 3 Kardemompeulen, zaden gemalen
- ½ theelepel kaneel
- 5 dl. water
- 300 gram erwten (diepvries)
- zout

Bereiding:

1. Rijst afspoelen in een zeef onder de kraan en goed uit laten lekken.
2. Verwarm een braadpan matig en voeg de kokosolie toe.
3. Zodra de olie warm is de rijst toevoegen en al roerend iets laten bakken.
4. Dan de specerijen erbij en nog 2 minuten mee bakken.
5. Het water toevoegen en aan de kook brengen.
6. De erwten erbij doen, deksel op de pan en 30 minuten zo zacht mogelijk laten garen.
7. Vuur uit en nog een kwartiertje laten nawellen.
8. Op smaak brengen met zout.

Basmati rijst

Basmati rijst groeit in India aan de voet van de Himalaya. Dit gebied heeft unieke klimatologische- en bodemomstandigheden en wordt bevoeid door zuiver smeltwater. Samen met de vaak aanwezige mist zorgen deze omstandigheden voor de smaak van basmati rijst. Het woord basmati betekent geurige grond.

Basmati rijst is lang en slank van vorm, tijdens het koken zet de korrel uit in de lengte en niet in de breedte.

Basmati rijst wordt ook wel elders verbouwd, maar dan heeft het niet dezelfde specifieke geur en smaak.

Via De Nieuwe Band wordt Fairtrade basmati rijst met het Demeter keurmerk aangeboden, verkrijgbaar bij veel natuurvoedingswinkels.

Dit recept komt uit Getreide Zubereitungen (ISBN 9783922290179) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. www.voedwel.nl

Recept: 1334
Bijgerecht
Seizoen: hele jaar