



Готовим блюдо из риса. Такой продукт использует ведическое питание. Интересно то, что преданные люди Калькутты проводят в городском парке каждое воскресенье фестиваль «Харе Кришна».

Жители, живущие в этой местности, знают об этом событии и приносят рис, дал (различные бобовые), овощи, которые используют, приготавливая блюдо из риса. Такое угощение сначала предлагают Кришне, затем раздают пришедшим горожанам. Обычно на таком фестивале бывает роздано примерно пять тысяч порций.

Блюдо из риса состоит:

- Средние или длинные зерна риса 1 ½ чашки (250г).
- Муг-дала (бобовые) или гороха 1 ¼ чашки (250 г).
- Сливочное масло или топленое ¼ чашки (50г).
- 3- лавровые листья.
- 1ст.л. – Лавровый лист.
- 2 – Гвоздики.
- 8 Г. – Соли.
- 1ч.л. – Куркума (пряность желтого цвета).
- ¼ ч.л. – мускатный орех натертый.
- 225 г.- Шпинат мелко нарезанный (свежий).
- 3- Томата нарезанного мелко.

Начиная готовить блюдо из риса необходимо для начала:

1. Помыть отдельно дал (бобы) и рис.
2. Оставить в воде на один час.
3. Высушить.
4. Нагреть масло топленое или сливочное в кастрюле, у которой обязательно толстое дно.
5. Добавить лавровый лист, гвоздику и рубленый имбирь.
6. Кладем рис и дал.
7. Обжариваете все более десяти минут, постоянно помешивая.
8. Ждем, пока не впитается масло.

9. **Добавляем воду таким образом, что бы зерна были покрыты на пять сантиметров.**

10. **Надо посолить, добавить мускатный орех и куркуму, перемешивая довести до кипения.**

11. **Теперь при плотно закрытой крышке и не большом огне варим чуть более получаса.**

Блюдо из риса получится вкусным, если мы не прекращаем, внимательно следить за тем как рис впитывает воду. Далее надо уменьшить температуру приготовления, но не прекращаем обращать внимание на то, что вода должна постоянно покрывать зерна. (Если есть, необходимость добавляем несколько ложек воды). Кладем шпинат, нарубленный заранее и томаты, осторожно перемешайте и закройте крышку. В таком состоянии надо варить пока блюдо из риса не приготовится (примерно минут пятнадцать).

подавая гостям на стол, блюдо из риса необходимо как следует перемешать.

- **Время вымачивания – один час.**
- **Время приготовления – один час.**

Рецепт предоставлен сайтом smotricook.info