

## Termos lunsj – Kitchari

*Varm og næringsrik mat til lunsj – ingen problem*



### Økologiske ingredienser

- 4,5 dl vann
- 40 gr mung dhal (på engelsk splitted yellow beans)
- 40 gr basmati ris
- ½ selleri
- 1 liten gulrot
- ½ squash
- ½ ts spisskummen
- ½ ts gurkemeie
- ½ ts koriander
- ¼ ts svart salt

Kutt grønnsakene i passe biter, og skyll. Skyll godt ris og mung dhal i vann. Ha i vannet i en kasserolle, når vannet koker ha i ris og mung dahl. Deretter grønnsakene og krydder. Småkok i 10 minutter.

Forvarm termos med kokende vann i 5-6 minutter, som helles ut rett før du heller innholdet fra kasserollen i termos. Skru lokket på.

Koketid i termos, er omtrent 2-3 timer. Gjør dine egne erfaringer på hvor lenge det tar å koke maten ferdig, det er avhengig av hvor bra termosen er. Det er mulig å gjøre hele kokeprosessen i termosen, det tar lengre tid, kanskje opptil 4 timer.

Noen tips:

- Mung dhal og ris svelles opp i vann, så mer vann enn normalt er nødvendig til koking i termos.
- Varier med grønnsaker, kornsorter og krydder etter ditt eget ønske.
- Termos-mat fungerer utmerket som turmat
- Grøt kan også kokes i termos