Ayurvedische rijst

Matar Pulav Rijst met doperwtjes en sojablokjes

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten:

300 gr. basmati-rijst
100 gr. sojablokjes
2 eetlepels. ghee
1 teentje fijngemalen knoflook
¼ gesnipperde ui
1 theelepels kurkuma
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel gemalen koriander
2 laurierblaadjes
4 kardemomzaaddoosjes
4 kruidnagelen
2 theelepels zeezout
6 dl koud water
100 gram tuinerwten of doperwtjes

Bereidingswijze:

De rijst in koud water wassen, 15 minuten laten weken en daarna laten uitlekken.
Verhit de ghee en doe er de laurierblaadjes, uien en knoflook bij.
Bak de sojablokjes mee tot het bruin wordt.
Strooi er de gemalen komijn, koriander, kurkuma, kardemom en kruidnagelen bij roer het geheel goed door.
Voeg de rijst en doperwtjes toe en blijf nog een paar minuten goed roeren.
Giet er dan het water bij en breng dit snel aan de kook.
Meng alles goed door, leg het deksel op de pan en laat de rijst minstens 20 minuten zachtjes doorkoken op een laag pitje zonder het deksel af te halen.
Laat de rijst daarna nog een paar minuten koken zonder deksel, zodat het water kan verdampen. Voeg het zout toe en meng voorzichtig door de rijst.
Garneer eventueel met verse koriander.