



## Mélange de lentilles et légumes Khichdi

- 2 cuillères à soupe de ghee
- 1 cuillère à thé de graines de cumin
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 1 carotte pelée et tranchée
- ¼ tasse de haricots verts hachés
- ¼ tasse de pois verts surgelés
- 1 pomme de terre rouge coupée en cubes
- 1 tomate coupée en dés
- 1 tasse de chou-fleur haché
- 1 tasse de chou haché
- 1 tasse d'épinards hachés
- ½ cuillère à thé de curcuma
- 1 à 2 cuillères à thé de poudre de chili rouge doux
- 2 cuillères à thé de sel
- 1 tasse de riz blanc
- 1 tasse de lentilles mélangées moong, masoor, toor et chana daal
- 6 tasses d'eau
- ¼ tasse de coriandre hachée, pour garnir



### Mode d'emploi

Tournez l'instant pot en mode sauté et faites chauffer le ghee. Ajouter les graines de cumin et le gingembre.

Cuire pendant 30 secondes. Ajouter tous les légumes (carottes, haricots, pois, tomates, pommes de terre, choux-fleurs, chou et épinards). Bien mélanger.

Ajouter le curcuma, la poudre de chili rouge et le sel. Bien mélanger.

Ajouter le riz et les lentilles mélangées. Ajouter 6 tasses d'eau. Remuez rapidement et fermez le couvercle du Instant Pot avec la valve de pression à « sealing ».

Appuyez sur le bouton de riz (12 minutes) suivi d'un relâchement naturel de la pression. Ouvrir l'instant pot et garnir de coriandre. Servir chaud avec des papillotes et des cornichons rôtis.

<https://ministryofcurry.com/khichdi-instant-pot/>