



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Lies Ameeuw](#) | Foto: Jacky Boromeo | ©Lies Ameeuw

Ayurvedische pompoen kitcheri met kokosolie

Ingrediënten

- 3 koppen rijst
- 2 eetl extra virgin kokosolie, Amanprana
- 1 hokaido pompoen (kleine stevige)
- 1 kop gele linzen
- 1 fijngehakte ui
- 8 koppen water ([Pineo](#) water in glas)

De volgende specerijen:

- ½ koffielepel asafoetida
- ½ koffielepel komijnzaad
- ½ koffielepel mosterdzaad
- 3 koffielepels fijngesneden verse gember
- 1 koffielepel kurkuma
- 1 stuk kaneelschors
- 3 zaaddoosjes groene kardemom
- 2 zaaddoosjes zwarte kardemom
- 1 koffielepel kerriepoeder
- Zwarte peper en zout
- 1 koffielepel garam masala
- 1 bosje fijngehakte koriander

Extra info

Recept geschikt voor:

6 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale bereiding:

30 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van ayurvedische pompoen kitcheri met kokosolie

Bereiding

Speciale wensen

Week de rijst en de linzen een paar uur (bv 3 uur) voor de bereidingstijd. Voorweken van granen en linzen maakt de vertering namelijk gemakkelijker.

Was de pompoen en snijd hem open. Pompoenen hoeft je niet te schillen. Verwijder de pitten en snijd hem in kleine stukjes. Bak de asafoetida, het komijnzaad en het mosterdzaad in kokosolie. Voeg de ui, de pompoen en de gember toe en laat even goed stoven.

Spoel de voorgeweekte rijst en linzen af en voeg ze toe. Giet water erbij en laat het gerecht met de overige ingrediënten goed gaar koken. Werk af met garam masala en fijngehakte koriander.

Dit recept is te vinden in het Ayurveda kookboek van Lies Ameeuw, waaraan Amanprana-oprichtster Chantal Voets ook heeft meegewerkt.

- [Lactosevrij](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)
- [Ayurveda](#)