



## Mungbönsgryta - en renande yogisk diet

Ingredienser, 8 portioner

- 2,5 dl mungbönor, hela eller halverade
- 1,5 dl basmatiris
- 1,5 – 2 l vatten
  
- ½ l blandade grönsaker. Bäst är selleri, morot, grön paprika, zucchini, gröna grönsaker
- 1 stor gul lök
- ½ hackad eller pressad vitlök
- ¾ dl skalad och hackad färsk ingefära
- 2 – 3 msk ghee eller bra olja till stekning

Kryddblandning:

- 2 tsk gurkmeja
- 1 tsk chilipeppar
- 2/3 tsk kummin
- ½ tsk svartpeppar
  
- 1 tsk curry
- 2 lagerblad
- 2/3 tsk koriander, mald

Dessa utgör basen. Som omväxling kan du använda fänkål, kardemumma eller bockhornsklöver.

Blötlägg bönorna 5 – 10 timmar, skölj och koka under lock i ca 30 minuter. Under tiden bönorna kokar gör kryddblandningen enl. följande: Hacka löken, ingefäran och vitlöken, stek i olja tills det blir mjukt. Rör därefter ner kryddorna och stek några minuter.

Skölj riset noga och tillsätt det i bönkoket. Häll kryddblandningen i grytan och koka färdigt.

Ät grytan tillsammans med kokta grönsaker t.ex. blomkål, morötter. Kan även serveras med smält ost ovanpå eller som den är. Kan även ätas med chipati eller bröd. Du kan även ha isbergssallad och avokado till.

Vill du följa regelboken till rening, äter du den här grytan i 11 – 40 dagar. Förutom grytan kan du äta färska frukter, dricka vatten och Yogi Tea (Classic är både renande och värmande).

Hälsningar från

Wanda Mases, internationellt certifierad meditations- och yogalärare