

Indická khichdi

Rozšířený průvodce · přesně 3 strany



Rýže a luštěnina v jednom hrnci

Khichdi má mnoho regionálních podob. Společným principem je společné vaření rýže a dalu do měkké, vláčné konzistence. Koření lze držet velmi jemné nebo rozšířit o zeleninu.

Rozhodovací tabulka

Situace	Co udělat
Jemná khichdi	Použijte jen kmín, zázvor a kurkumu.
Výraznější chuť	Přidejte malé množství garam masaly až na závěr.
Hustá směs	Přilévejte horkou vodu po naběračkách.
Tvrdý mung	Prodlužte vaření a udržujte dostatek tekutiny.
Celé mungo	Počítejte s delším máčením i vařením.

Mungo: půlené versus celé

Pro rychlou krémovou khichdi je nejpraktičtější žlutý půlený mung dal. Celé zelené mungo lze použít také, ale vyžaduje delší namočení a vaření.

Kontrola tekutiny

- Začněte přibližně trojnásobkem vody vůči suché směsi.
- Během vaření dolévejte pouze horkou vodu.
- Před podáváním nechte dvě minuty odpočinout a znovu zkontrolujte hustotu.

Recept pro 4 porce



Suroviny

- 180 g basmati rýže
- 150 g žlutého půleného mung dalu
- 1,1 l vody, případně více
- 1 lžíce ghí nebo oleje
- 1 lžička celého římského kmínu
- 1 lžička strouhaného zázvoru
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1 lžička soli, dále podle chuti
- koriandr a citron k podávání

Osm kroků

1. Propláchněte — Rýži a dal proplachujte společně, dokud voda není téměř čirá.
2. Namočte — Směs zalijte vodou a nechte 20 až 30 minut stát, potom scedte.
3. Rozvoňte koření — V hrnci zahřejte ghí, přidejte římský kmín a po několika sekundách zázvor.
4. Přidejte základ — Vmíchejte scezenou rýži, dal a kurkumu, krátce promíchejte.
5. Zalijte — Přidejte vodu a sůl. Přiveďte k varu a stáhněte na mírný výkon.
6. Vařte doměkka — Pod pokličkou vařte asi 30 minut a občas promíchejte, aby se směs nepřichytila.
7. Upravte konzistenci — Rýže i dal mají být velmi měkké. Přilévejte horkou vodu, dokud khichdi není vláčná.
8. Dokončete — Ochutnejte, případně přidejte ghí, koriandr a citron. Podávejte horké.

Varianty

- Se zeleninou: přidejte mrkev, hrášek nebo květák včas, aby změkly.
- Jemná: vynechte chilli a garam masalu.
- Výrazná: dokončete krátkou tadbou z ghí, kmínu a zázvoru.

Pět přímých produktových odkazů



ESSA Basmati rýže 500 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/basmati-ryze-essa-500-g>

Golden Chef Mungo fazole 400 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/mungo-fazole-golden-chef-400-g>

Drana Kurkuma mletá 25 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/drana-kurkuma-mleta-25-g>

Drana Garam Masala 500 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/drana-garam-masala-500-g>

Ashoka Čočka a rýže s římským kmínem 250 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/ashoka-cocka-a-ryze-s-rimskym-kminem-250-g>

Nejčastější chyby

- Málo vody vytvoří suchý pokrm místo vláčné khichdi.
- Silný výkon připálí dno dřívě, než dal změkne.
- Celé mungo se zamění za pūlený dal bez úpravy času.
- Příliš koření zakryje jemnou chuť rýže a luštěniny.
- Hotová khichdi se nechá dlouho stát bez doladění tekutiny.

Spolehlivé zdroje

FSSAI: Krishara (Khichdi)

Bihar Tourism: Khichdi