



הצעת הגשה

הכמויות מיועדות להכנת 7 מנות.

**רכיבים:**

2 כוסות יוגורט

6 כוסות מים

4 כפות קמח עדשים

1 כפית כורכום

1 כפית מלח

1 כפית אבקת צ'ילי (לא חובה)

½ כפית זרעי כמון

2 כפות שמן זית

½ כפית גרגרי חרדל שחור

½ כפית גרגרי חרדל צהוב

½ כפית אבקת אספטידה (הינג)

8 עלי קארי (או עלי דפנה)

2 שיני שום כתושות

6-1 פלפלים חריפים מיובשים שלמים (לא חובה - למי שרוצה מנה חריפה)

1 כוס לקט ירקות (אפשר קפוא)

1 כף כוסברה קצוצה

### אופן ההכנה:

1. יוצקים לקערה את היוגורט ומערבבים היטב. מוסיפים את המים לקערה וטורפים לתערובת אחידה.

2. מוסיפים את קמח העדשים וטורפים היטב עד לקבלת עיסה חלקה וללא גושים.

3. מוסיפים  $\frac{1}{2}$  כפית כורכום, את המלח ואת אבקת הצ'ילי ומערבבים.

4. מחממים בסיר רחב את השמן, מוסיפים את האספטידה, את גרגרי החרדל ואחר כך את עלי הקארי. מערבבים היטב עד שזרעי החרדל מתפצצים.

5. מוסיפים לסיר את זרעי הכמון, השום הכתוש,  $\frac{1}{2}$  כפית נוספת של כורכום ומערבבים כמה שניות.

6. מוסיפים את לקט הירקות ואת הפלפל החריף ומערבבים.

7. יוצקים לסיר את תערובת היוגורט, מקטינים את הלהבה ומבשלים ברתיחה עדינה, תוך ערבוב, כ-20 דקות, עד שהתערובת מסמיכה והירקות רכים.

## אופן ההגשה:

1. יוצקים את התבשיל לקערות אישיות, מקשטים בכוסברה קצוצה ומגישים עם אורז לבן.

