

Jammi-Jammi cu Janchi

Receta SAMBAR, Sopi Boonchi Indio	
Ingredientenan <ul style="list-style-type: none">• 1 cup Toor dal (lentils, lenteja)• 3 + 1 cup'i awa (1 lt)• 1 cup'i pampuna, na bloki• 1 carot, na bloki 1-in• ¼ cup'i green beans, corta• ½ cup'i calbas largo, na cubito• 1 siboyo cora med, gechop grof• 1 tlp salo• 1½ cuch pasta di tamarijn• ¼ tlp asafoetida, dividi• ¼ tlp polvo turmeric• chili polvo cora na smak• 4 tlp sambar polvo, dividi• 1 tomati med., na cubito• 1½ cuch di ghee• 1 tlp simiya mosterd• 1 poco blachi curry <i>Wak na nota pa mas ingrediente!</i>	Categoria Boonchi
	Sirbi cuanto 4-6 persona
	Nota <ul style="list-style-type: none">• For di India, parti suit.• Bo ta com'e cu aroz blanco. <i>Aki e ingredientenan ta sigi:</i> <ul style="list-style-type: none">• 1 cuch polvo cilantro• un man-yen cilantro, gechop pa decora
Instruccionnan <ol style="list-style-type: none">1. Laba y soak e boonchi den awa pa 30 minuut. Ora e caba, drain e awa y pone den e weya di presion.2. Agrega e carot, green bean, pampuna, calbas, siboyo, 3 cup di awa y e salo. Sera e weya y lag'e cushina ariba un candela mediano, te ora cu e <i>cuminza</i> fluit, paga e candela y laga e presion baha di su mes.3. Mientras bo ta warda e weya di presion baha, soak e tamarijn den ½ cup di awa cayente y drei'e pa e bira moli.4. Ora cu e presion a baha, kita e tapa y hisa e candela na mediano atrobe. Agrega e turmeric, tomati, ½ di e asafoetida, ½ di e chili polvo, ½ di e sambar polvo. Mezcla bon y lag'e keda herbe.5. Agrega e pasta di tamarijn, ½ cup'i awa of e cantidad necesario pa haya e sambar na e consistencia desea. Lag'e cuminza herbe y cushina pa ± 5 minuut of te ora cu e tomatinan ta cushina.6. Pa traha e sason, uza un panchi chikito y agrega e ghee ariba un candela mediano.7. Ora cu e ta cayente, agrega e simiyanan di mosterd y un kinipi di asafoetida. Permiti e simiyanan di mosterd rementa. E ora agrega e blachi curry y paga e candela.8. Agrega e resto di chili polvo, e resto sambar polvo, coriander polvo y mesora 1/8 cup'i awa pa preveni cu e polvonan ta kima.9. Agrega esaki na e sambar. Mezcla bon y permiti'e herbe pa un otro 2-3 minuut. Decor'e cu e blachinan di cilantro y kla bo ta.	