



Ingredientes

Black bean, dry	900 g	Sal	5 g
Arroz, crudo	450 g	Frijoles mungo, secos	300 g
Cebolla, en juliana	150 g	Aceite de cocina	180 ml
Pimiento picante verde	180 g		
Agua	1 l		
Hoja de laurel	4 unidades		
Canela	5 g		
Cilantro	15 g		
Jengibre	15 g		

Bhuna Kichuri

Bangladesh | Intermedio | 8-10 horas | 6/8 raciones | *Guarnición*

Este plato se puede servir con verduras, curry de carne de vacuno o de pollo, ensalada, y encurtidos.

Herramientas y equipos

- ~ Olla o cazuela de acero inoxidable
- ~ Cuchara de madera u otra herramienta para agitar
- ~ Sartén de acero inoxidable
- ~ Colador



Pasos

- 1 Lavar los frijoles mungo y poner en remojo entre ocho y diez horas.
- 2 Tostar los frijoles mungo en una sartén durante diez minutos. Dejar enfriar.
- 3 Lavar el arroz y los frijoles mungo y dejarlos reposar juntos en un colador.
- 4 En otra sartén, calentar aceite (120-140°C) y saltear 75 g de cebolla hasta dorar y conseguir una textura crujiente. Retirar la cebolla y secar en papel de cocina.
- 5 Añadir a la sartén el resto de cebolla y de especias, excepto el pimiento verde. Saltear durante tres minutos.
- 6 Añadir arroz y frijoles mungo, y cocinar a fuego medio durante cinco minutos.
- 7 Añadir agua y llevar a ebullición. Cuando la mezcla empieza a hervir, bajar el fuego y cocinar hasta que los granos estén cocidos.
- 8 Añadir entonces los pimientos picantes verdes y la mitad de la cebolla frita. Remover con cuidado.
- 9 Dejar el cocido tapado durante media hora antes de servir. Guarnecer con el resto de la cebolla frita.