



Arvinda's

MELANGES D'ÉPICES INDIENNES CREEES
INGENIEUSEMENT



Rapide et facile Channa Masala

Ingrédients:

2 tasses	de pois chiches en conserve
1 c. à soupe.	huile
2	de chaque épices entières de épices entières Arvinda
¼	de tasse ou de tomates concassées, en conserve (sans sel)
1 c. à soupe ½.	Arvinda Madras Masala
1 c. à thé.	sucré
1 tasse	d'eau
½ c. à thé.	sel marin ou de sel au goût
2 c. à soupe.	coriandre, haché finement, pour garnir (facultatif)
½ c. à thé.	Arvinda Garam Masala , pour garnir (facultatif)

Mode de préparation:

Rincer et égoutter les pois chiches. Mettez de côté. Dans une casserole moyenne, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les épices entières Arvinda (gousses de cardamome, cannelle, clous de girofle et anis étoilé). Frire pendant une minute, en prenant soin de ne pas brûler les épices.

Ajouter les tomates et faire cuire au sol pendant une minute. Ajouter Arvinda Madras Masala pour faire une pâte. collez Fry pour un couple de minutes. Incorporer les pois chiches cuits et ajoutez de l'eau pour faire une sauce homogène. Ajouter le sel et le sucre au goût. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Servir dans un plat de service et décorer avec Arvinda Garam Masala et la coriandre. Servir avec du riz basmati et une salade de faire un repas sain et équilibré.

Pour 4 personnes.