

Rice Kanji - Gut Health Probiotic

Fermented cooked rice with curd, salt, ginger, onion, and a light tempering.

YIELD

2 servings

PREP

Overnight ferment

COOK/SET

5 minutes tempering

SOURCE

GwLGPP9IURg

Ingredients

- Cooked rice: as needed
- Water: enough to cover rice
- Curd: 1/2 cup
- Salt: 1/2 tsp or to taste
- Ghee: 1 tsp
- Cumin: 1/2 tsp
- Urad dal: about 1 tsp
- Green chilli: 1
- Onion: 1 small
- Ginger: 1/2 tsp grated
- Curry leaves/hing: optional

Method

1. Place cooked rice in a clay/glass bowl and add enough water to cover.
2. Leave overnight for 8-10 hours to ferment.
3. Mix fermented rice with curd and salt.
4. Heat ghee and add cumin, urad dal, green chilli, onion, ginger, and optional hing/curry leaves.
5. Saute 2-3 minutes.
6. Pour tempering over rice kanji and mix.
7. Serve cool or at room temperature.

Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

राइस कांजी

फर्मेंटेड चावल, दही, नमक, अदरक, प्याज और हल्के तड़के से बनी गट-फ्रेंडली रेसिपी।

YIELD

2 सर्विंग

PREP

रात भर फर्मेंट

COOK/SET

5 मिनट तड़का

SOURCE

GwLGPP9IURg

सामग्री

- पके चावल: जरूरत अनुसार
- पानी: चावल डूबने जितना
- दही: 1/2 कप
- नमक: 1/2 छोटा चम्मच या स्वाद अनुसार
- घी: 1 छोटा चम्मच
- जीरा: 1/2 छोटा चम्मच
- उड़द दाल: लगभग 1 छोटा चम्मच
- हरी मिर्च: 1
- प्याज: 1 छोटा
- अदरक: 1/2 छोटा चम्मच
- करी पत्ता/हींग: वैकल्पिक

टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

विधि

1. पके चावल को मिट्टी/कांच के बर्तन में डालें और डूबने तक पानी डालें।
2. 8-10 घंटे या रात भर फर्मेंट करें।
3. फर्मेंटेड चावल में दही और नमक मिलाएं।
4. घी में जीरा, उड़द दाल, हरी मिर्च, प्याज, अदरक और चाहें तो हींग/करी पत्ता डालें।
5. 2-3 मिनट भूनें।
6. तड़का कांजी पर डालकर मिलाएं।
7. ठंडा या कमरे के तापमान पर परोसें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।