

## RECETA

# Dosas de Arroz y Poroto Mung



## Ingredientes

- 250 g. Arroz integral (de preferencia orgánico)
- 250 g. Porotos mung (de preferencia orgánico)
- Agua cantidad necesaria
- 1 cda. de bebida probiótica o 2 cdas. jugo de limón
- 1 cda. Sal rosa o Sal marina

## Preparación

1. **Primero** enjuagamos bien el arroz y los porotos y los dejamos en remojo toda la noche, al reparo de la luz, fuera de la heladera.
2. **Al día siguiente** escurrimos y desechamos el agua del remojo (puedes aprovecharla para regar las plantas).
3. Llevamos la legumbre y el cereal utilizado a la licuadora (o minipimer), cubriendo con agua hasta que pase el doble de su cantidad (este dato es aproximado, debe quedarte una mezcla similar a la preparación tradicional de panqueques, así que recomiendo ir incorporando el agua de a poco mientras se mixea la preparación). Aquí agregamos también la sal y la bebida probiótica que utilizemos.
4. Pueden incluirse también en este punto los condimentos, o bien al día siguiente, dependerá de la presencia que quieras darles, ya que el proceso de fermentación intensifica los sabores.
5. **Una vez licuado/procesado**, dejar en recipiente de vidrio, tapado con lienzo, en lugar oscuro y fresco, durante toda la noche.
6. Al día siguiente, agregamos los condimentos si aún no lo habíamos hecho, y llevamos a cocción en sartén como hacemos con los panqueques. Si la sartén no es antiadherente, previamente untamos con manteca o aceite para que no se nos pegue la preparación.

## Sugerencias

Si bien originalmente se utilizan los dosas como panqueques, aconsejo también hacerlos de menos diámetro y mayor altura (con una preparación más espesa, menos líquida) así quedan más rígidos y se pueden usar como base para brunch (foto), incluso se puede utilizar en reemplazo de una tostada acompañando las comidas.

