**PRZ Mung massala (haricots mungo)**

2 càs de ghee
1 pincée d’asafoetida
1 càc de graines de moutarde noire
1 càc de graines de cumin
1 piment d’Espelette, en petits morceaux
2 gousses d’ail, écrasé
1 oignon, haché
1 càc de curcuma
1 càc de cumin en poudre
1 càc de coriandre en poudre
½ boîte de tomates en morceaux
1 tasse de haricot mungo, trempés dans l’eau
sel
Faire chauffer le ghee.
Ajouter asafoetida et graines de moutarde.
Qd les graines éclatent, ajouter cumin et piment.
Puis incorporer les gousses d?ail.
Mettre l?oignon et le faire dorer.
Ajouter les tomates, les épices et le sel.
Mélanger jusquà réduire les tomates en purée.
Incorporer les mungo et mouiller à hauteur.
Cuire 30 min à couvert jusqu’à ce que l’eau soit absorbée et les haricots soient cuits.