

Κρύο Κορμα με μανιτάρια & άγριο ρύζι, γεμάτο B12

Μερίδες: 2-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 55-56 λεπτά

Υλικά για τη σάλτσα Κορμα:

- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 2 κ.γλ. φρ. τζίντζερ, τριμμένο
- 1 κ.σ. κύμινο
- 1 ½ κ.γλ. σκόνη κόλιανδρο
- 1 ½ κ.γλ. σκόνη κάρδαμο ή 3-4 σπόρια κάρδαμο
- 1 ½ κ.γλ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.γλ. κανέλα
- ¼ κ.γλ. τριμμένο γαρύφαλλο
- ¼ κ.γλ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ½ κ.γλ. κουρκουμά
- ½ κ.γλ. γλυκιά πάπρικα
- ¼ κ.γλ. σκ. τσίλι
- 1 κονσέρβα γάλα καρύδας
- 230 γρ. νερό
- 110 γρ. ντομάτα, τριμμένη
- 500 γρ. λευκά μανιτάρια
- [2 κάψουλες Terranova Vitamin B12](#)
- σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο
- αλάτι

Υλικά για το άγριο ρύζι:

- 350 γρ. άγριο ρύζι
- 1 λίτρο νερό
- ελαιόλαδο
- αλάτι

Υλικά για το σερβίρισμα:

- άγριο ρύζι
- φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 1-2 λάιμ, κομμένα σε τέταρτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε, 2 κ.σ. σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο να κάψει καλά, προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάrouμε για 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και το τζίντζερ και σοτάrouμε για ακόμη 1 λεπτό προσέχοντας να μην καεί το σκόρδο.

2) Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα μπαχαρικά και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα, σοτάrouμε για 1 λεπτό μέχρι να βγάλουν τα αρώματα τους. Τέλος προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες και το νερό ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά για 15-20 λεπτά μέχρι να δέσει ανακατεύοντας ανα τακτά διαστήματα ώστε να μην κολλήσει. Προσθέτουμε το γάλα καρύδας, αλατίζουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει για 10 λεπτά σε πολύ χαμηλή φωτιά. Τέλος μπορούμε αν θέλουμε να πολτοποιήσουμε τη σάλτσα με ένα μπλέντερ.

3) Αποσύrouμε από τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να κρυώσει τελείως. Προσθέτουμε τα μανιτάρια, τον κόλιανδρο τις [κάψουλες Terranova Vitamin B12](#). ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

4) Για το άγριο ρύζι βάζουμε σε ένα μικρό κατσαρολάκι το ρύζι με 2 κ.σ. ελαιόλαδο το σοτάrouμε για 1 λεπτά, προσθέτουμε το νερό, αλατίζουμε και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Μόλις πάρει μία βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το καπάκι και αφήνουμε να σιγοβράσει για 18 λεπτά ή μέχρι να έχουμε την επιθυμητή υφή.

5) Σερβίrouμε το κόρμα πάνω από το άγριο ρύζι με λίγο ψιλοκομμένο κόλιανδρο και λίγο χυμό λάιμ.