

Bób



Rasa (smak początkowy): ściągający

Virya (działanie na organizm): ochładzający

Vipaka (końcowy wynik transformacji smaku): ostry

Wpływ na doszę

- suchy, ciężki
- podnosi Vatę
- balansuje Pittę i Kapkę

Właściwości lecznicze

- dobre źródło białka i błonnika
- znakomity w leczeniu anemii
- uspokaja głód, zapewnia uczucie satysfakcji i pełności w żołądku
- wzmacnia nerki, odżywia
- poprawia perystaltykę jelit
- pomaga przy zatrzymaniu biegunki
- pozytywnie działa na wątrobę i woreczek żółciowy

Witaminy i minerały

A, C, B6, B9 (kwas foliowy), K, tiamina, ryboflawina, niacyna, wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, cynk, sód

Dobre połączenia warzyw

świeża kolendra, szczypiorek, natka pietruszki, mięta, melisa, marchewka, szpinak, oliwki, cebula, cukinia, papryka, jarmuż

Dobre połączenia przypraw

kumin, kminek, pieprz, kurkuma, czosnek, liście laurowe, koper włoski, jałowiec

Czas namaczania:

- świeży - nie trzeba
- suszony - całą noc

Czas gotowania:

Świeży:

garnek: 15-20 min.
szybkowar: odradzam.

Suszony:

garnek: 30 min.
szybkowar: 12 min.





Curry z bobem



Składniki:

- 0,5 kg bobu
- 100 g fasolki szparagowej
- 1 marchewka
- 1 burak
- 400 ml mleka kokosowego
- 1 ząbek czosnku
- 2 cm świeżego imbiru
- 3 łyżki soku z limonki lub cytryny
- 1 łyżeczka czarnej горчицы
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżki oleju kokosowego
- ½ pęczka świeżej kolendry

Przygotowanie:

1. Fasolkę szparagową pokrój na trzy części a marchewkę i buraka – w słupki. Bób obierz ze skórki.
2. Bób, fasolkę oraz marchew ugotuj w małej ilości wody. Osobno, również w niewielkiej ilości wody, ugotuj buraka. Składniki w obu garnkach gotuj przez ok. 15 min.
3. Rozgrzej olej i dodaj горчицę. Gdy zacznie strzelać, dodaj posiekany imbir, czosnek i połowę posiekanej kolendry. Zamieszaj i podduś 2 min.
4. Dodaj kolendrę, kurkumę, pieprz, sól oraz mleko kokosowe. Gdy całość się zagotuje, dodaj warzywa i pogotuj 3 min.
5. Na koniec dodaj sok z cytryny oraz pozostałą część posiekanej kolendry.

Wskazówki:

dla Vaty: bób pogotuj dłużej, musi być bardzo miękki

dla Pitty: pomiń czosnek oraz pieprz

dla Kaphy: zmniejsz ilość tłuszczu



Lakshmi masala



Składniki:

Ciałe przyprawy:

- 100 g kolendry
- 100 g kopru włoskiego
- 100 g kuminu
- 20 g adżwanu
- 20 g anyżu
- 10 liści laurowych
- 2 łyżeczki goździków
- 200 g wiórków kokosowych

Mielone przyprawy:

- 100 g mielonego imbiru
- 100 g kurkumy
- 2 łyżeczki chili
- 2 łyżeczki mielonego zielonego kardamonu
- 20 g sproszkowanego mango (amchoor powder)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej dużą patelnię i upraż pierwszą część przypraw – oprócz wiórków kokosowych, które upraż osobno. Przyprawy mają różną strukturę i grubość, dlatego różnie będą zachowywać się na patelni. Uważaj na kolendrę – praży się szybko i łatwo można ją przypalić.
2. Po jakimś czasie, gdy przyprawy są już gorące i mocno pachną, dodaj uprażony kokos.
3. Gdy wszystko jest już gorące i pachnie, ściągnij z patelni i wystudź w misce lub na tacy.
4. Po wystygnięciu zmiksuj na proszek w młynku do kawy, dobrym blenderze bądź Thermomiksie. Ważne, żeby nie miksować za długo, ponieważ od składników może zacząć oddzielać się tłuszcz.
5. Tak przygotowane przyprawy połącz z tymi mielonymi i przemieszaj dobrze przyprawy, aby wyrównał się ich kolor.
6. Trzymaj w suchym słoiku.



Strączki – z czym najlepiej łączyć, czym przyprawiać, ile gotować, ile namaczać

Nazwa	Dobre połączenia warzyw	Dobre połączenia przypraw	Czas gotowania	Czas namaczania
Bób	świeża kolendra, szczypiorek, natka pietruszki, mięta, melisa, marchewka, szpinak, oliwki, cebula, cukinia, papryka, jarmuż	kumin, kminek, pieprz, kurkuma, czosnek, liście laurowe, koper włoski, jałowiec	garnek: 15-20 min.	świeży: nie trzeba suszony: całą noc
Ciecierzyc	dynia, marchew, pomidor, burak, szpinak, botwinka, jarmuż, por, pietruszka, cukinia, słodki ziemniak, ziemniak, świeża kolendra, natka pietruszki, melisa, oliwki, kiszone ogórki, papryka	kumin, koper włoski, bazylija, cynamon, asafetyda, liście laurowe, kolendra, zielony i czarny kardamon, goździki, pieprz, czosnek	garnek: 2-2,5 godz. szybkowar: 45 min.	8 godz. lub całą noc
Czarna fasola	marchew, dynia, słodki ziemniak, awokado, czerwona cebula, pietruszka, fenkuł, kukurydza, świeża kolendra, szczypiorek, natka pietruszki	kolendra, koper włoski, tymianek, kumin, pieprz, tymianek, chili, liście laurowe, imbir	garnek: 1 godz. szybkowar: 30 min.	8 godz. lub całą noc

