Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 04:59

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/trs-fasolka-mung-500g-p-4270.html



TRS fasolka mung 500g.

Cena	**9.00 zł**

Opis produktu

Fasola Mung Dal, znane także jako "Dhuli Moong"bądź "Payatham Paruppu", to żółte, łuskane ziarna soczewicy.Są lekkostrawne i łatwo wchłaniając przyprawy są często używane do sporządzania pikantnych potraw typu daal.

jeden z najbardziej wartościowych gatunków fasoli. Posiada zdolność usuwania wszelkich toksyn z organizmu, korzystnie wpływa na wątrobę i woreczek żółciowy. Stosowana w leczeniu zatruć pokarmowych, zatruć ołowiem i pestycydami, czyraków i udarów słonecznych, zapalenia spojówek i obrzęków – szczególnie kończyn dolnych. Wykorzystywana jest również w leczeniu wysokiego ciśnienia, kwasicy oraz owrzodzeń żołądkowo-jelitowych.
Jest bardzo delikatna w smaku, dla mnie pyszna, chociaż za zwykłą fasolą nie przepadam wcale. Możecie dowolnie łączyć ja z warzywami, do wszystkiego pasuje.

500g.

Przepysy
CO I JAK
Fasolkę dokładnie płuczemy i gotujemy na wolnym ogniu do miękkości.
Przygotowujemy pastę (patrz na mój wcześniejszy przepis na kaszę jaglaną po indo-arabsku).
Rozgrzewamy ghee, wrzucamy kumin, gdy zacznie pachnieć dodajemy pastę cebula-czosnek-imbir, kurkumę i asofetidę.
Po ok. minucie dodajemy pomidory i sól.
Sos łączymy z fasolką.
Gdy smaki się połączą, doprawiamy garam masalą na ok. 2-3 min. przed podaniem.
Smacznego!
Fasolka mung jest źródłem łatwo przyswajalnego białka. Zawiera też dużo kwasu foliowego na zszargane nerwy, inne wit. z gr. B oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Jest bardzo delikatna w smaku i łatwa do strawienia.
Asofetida ma silny intensywny zapach, jest gorzkawa, podkreśla smak potraw, ułatwia trawienie, świetnie likwiduje gazy i wzdęcia.
W składzie garam masali powinien być zielony i czarny kardamon, cynamon, kumin, pieprz, koper włoski (nasiona), goździki, liść laurowy, gałka muszkatołowa, kolendra, anyż, chili. Jeżeli Twoja mieszanka czegoś nie ma, dopraw wg. uznania.

SKŁADNIKI
ok. 150 g zielonej i żółtej fasolki mung (pomieszały mi się w plecaku;)

pasta cebula-czosnek-imbir
klarowane masło (ghee)
kumin

kurkuma
3-4 pomidory
sól

asofetida
garam masala.