

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 zatruc pokarmowych, zatruc 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 ją z warzywami, do wszystkiego pasuje.

500g.

Przepisy

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 muształowa, 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.

