Owsianka Hinduskiego Pasterza

Katarzyna Kachel

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

Płatki owsiane bezglutenowe - 200 g
Marchew - 1 szt.
Kalarepa - 1/2 szt.
Brokuł - 1/2 szt.
Pietruszka - 1 szt.
Brukselka - 1 garść
Nać pietruszki - 1 pęk
Pasta curry żółta - 1 łyżka
Curry - 1/2 łyżeczka
Kurkuma - 1/2 łyżeczka
Asafetyda*** - 1/2 łyżeczka
Chili - 1/4 łyżeczka
Sól - 1/2 łyżeczka
Woda - 5 szklanka

Dodatkowe info:

***Hindusi ze względów religijnych nie używają cebuli i czosnku, dlatego do przyprawiania potraw używają sproszkowanego korzenia ZAPALICZKI CUCHNĄCEJ zwanej CZARCIM ŁAJNEM lub SMRODZIEŃCEM. Rzeczywiście przyprawa strasznie śmierdzi, ale w daniu jej aromat bardzo łagodnieje. Jej zaletą jest zdolność oczyszczania jelit z bakterii, a także łagodzenie wzdęć, dlatego polecana jest jako dodatek do dań z roślin strączkowych.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa myjemy, obieramy i kroimy na kawałki lub paski, a potem gotujemy na parze umieszczając je na koszyczku jakiego używa się do przyrządzania PYZ /PAMPUCH w garnku z 2 szklankami wody.

Płatki owsiane wsypujemy do rondelka, zalewamy 2 szklankami wody. Po zagotowaniu odstawiamy płatki z kuchenki (wchłoną resztę wody).

Gdy warzywa będą miękkie ale nie rozpadające się (25min gotowania), wylewamy resztę wody z garnka i usuwamy koszyczek, na którym gotowały się warzywa. Następnie dodajemy do nich płatki owsiane i dolewamy 1 szkl.wody. Potrawkę podgrzewamy na małym ogniu i przyprawiamy.

Wszystko dokładnie mieszamy ze sobą i na końcu doprawiamy solą.

Przed podaniem potrawkę posypujemy posiekaną pietruszką.