fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Pithla bez cukru - przepis

Besan można wykorzystać nie tylko do placków. Tutaj powstaje z niego wytrawne curry do podania na gorąco. Zanim włączysz kuchenkę, przygotuj trzepaczkę i patelnię z pokrywką: przydadzą się na różnych etapach pracy.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 20 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

- 1 cup przesianej mąki besan (2,5 oz)
- 2 łyżeczki soli koszernej
- 3 cup wody
- 1 łyżka oleju
- ½ łyżeczki ziaren gorczycy
- ½ łyżeczki nasion kminu rzymskiego
- ⅛ łyżeczki asafetydy
- ¼ łyżeczki mielonej kurkumy
- 2 łyżki drobno posiekanego czosnku
- 2 drobno posiekane zielone chili
- 1 średnia drobno pokrojona żółta cebula
- ¼ cup drobno posiekanych liści kolendry

Przygotowanie krok po kroku

1. Trzepaczką połącz besan z solą, stopniowo dolewając wodę. Rozbij grudki.
2. Na średnim ogniu rozgrzej olej. Wrzuć gorczycę, a kiedy zacznie strzelać, dodaj kmin, asafetydę i kurkumę.
3. Wmieszaj czosnek i chili, potem cebulę. Przykryj na 4-5 minut, aż cebula zmięknie i się zeszkli.
4. Zmniejsz ogień. Powoli wlewaj masę z besanu, nie przerywając mieszania, żeby nie powstały grudki.
5. Gładką masę przykryj i gotuj 5 minut na małym ogniu.
6. Posyp kolendrą. Podaj z ryżem, roti lub bhakri.

Uwagi

Uwaga: Besan przesiej, dopiero potem odmierz miarką cup.

Uwaga: Wodą reguluj gęstość: więcej do rzadszej wersji, mniej do gęstszej.

Uwaga: Cebula jest opcjonalna, lecz w tej wersji pozostaje.

Uwaga: Bez świeżego chili możesz wybrać mielone czerwone; źródło nie podaje ilości zamiennika.

Uwaga: Opcjonalna dymka: zielona część do posypania, biała do smażenia z cebulą lub zamiast niej.

Uwaga: Podawaj gorące. Resztki trzymaj w lodówce 2-3 dni. Gęstnieją po ostygnięciu; odgrzewaj z kilkoma łyżkami wody na kuchence lub w mikrofalówce.

Źródło przepisu: https://ministryofcurry.com/pithla/