fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Poha bez cukru - przepis

Płatki ryżowe miękną po krótkim płukaniu. Orzeszki dodajemy na końcu, żeby zachowały chrupkość.

Składniki

Poha

- 1½ miarki cup średnich lub grubych płatków poha
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2-3 zielone chili, nacięte
- 1 gałązka liści curry
- 1½ łyżki oleju
- 3-4 łyżki orzeszków ziemnych
- ¾ łyżeczki gorczycy
- ¾ łyżeczki kminu
- 1 szczypta asafetydy
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ⅓ łyżeczki soli, do smaku
- sok cytrynowy
- 2 łyżki posiekanej kolendry

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Szybko przepłucz poha 4-5 miarkami cup wody; odcedź. Powtórz płukanie, przykryj. Twarde płatki skrop wodą, wymieszaj, przykryj.
2. Do miękkich płatków dodaj sól; palcami rozdziel grudki.
3. Na oleju, na średnim ogniu, zrumień orzeszki. Odłóż na talerz.
4. Dodaj gorczycę i kmin. Gdy strzelają, dołóż asafetydę, cebulę, curry i chili; smaż do lekkiego zróżowienia cebuli.
5. Wmieszaj kurkumę i poha. Pod przykryciem podgrzewaj na minimalnym ogniu do miękkości; suche skrop wodą.

6. Zdejmij z ognia. Dopraw solą i cytryną; dodaj kolendrę oraz orzeszki. Podawaj gorące.

Źródło przepisu: https://www.indianhealthyrecipes.com/poha-recipe-kanda-batata-poha/