

*Casa
Ayurveda*



Recetas con azafrán



Postre con azafran



Casa
Ayurveda



Ingredientes

- 1-1 / 2 a 2 tazas de yogur griego
- 2 cucharadas de leche, calentada
- pizca de hilos de azafrán
- 1 a 2 tazas de azúcar integral o mascabo
- pizca de nuez moscada
- pizca de polvo de cardamomo
- 1 cucharada de nueces para decorar

Preparación

Calienta un poco la leche, fuera del fuego.

Agrega el azafrán y mezcla. Deja reposar por 5 minutos. En otro bol coloca el yogur griego y el azúcar. Bate el yogur hasta el punto de crema batida.

Agrega al bol con el yogur la leche con azafrán y el cardamomo y la nez moscada en polvo.

Sigue batiendo hasta integrar.

Coloca en pequeños tazones y decora con la nuez cortada en trozos pequeños.

Hamburguesas de garbanzo con azafrán



Casa
Ayurveda



Ingredientes

- 1 cucharadita de ghee
- 1 cebolla de verdeo
- 2 zanahorias
- 2 a 3 hebras de azafrán
- 400gr de garbanzos cocidos
- Perejil
- 2 cucharadas de harina de trigo integral
- Sal al gusto.

Preparación

Cuece los garbanzos en agua con 2 hojas de Laurel, cuando estén bien cocidos que los puedas aplastar con los dedos. Apaga el fuego y deja reposar .

Mientras tanto corta en rodajas pequeñas las cebolla de verdeo y raya la zanahoria. Coloca una sartén al fuego pluma con la cucharada de ghee, agrega las hebras de azafrán, la cebolla y las zanahorias sofríe todos los ingredientes por unos 10 minutos. Apaga el fuego.

Tritura los garbanzos y agrega la mezcla de verduras sofridas en el azafrán. Pica finamente el perejil, agrégalo a la mezcla, junto a las 2 cucharadas de harina integral.

Con las manos húmedas toma la preparación y moldea pequeña bolas, las cuales vas a aplastar para que queden en forma de hamburguesas. Si cuentas con una horma de hamburguesas, puedes ayudarte. Caliente el horno y llevarlas a fuego medio por unos 15 a 20 minutos. Solo para que se doren y queden crocantes.

Arroz basmati con azafrán

*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 2 tazas de agua caliente
- 2 a 3 hebras de azafrán
- 1 taza de arroz basmati
- Sal al gusto.
- 1 cucharadita de ghee

Preparación

Disuelve las hebras de azafrán en las 2 tazas de agua caliente.

Coloca en una sartén a fuego medio una cucharadita de ghee. Agrega la taza de arroz basmati y sofríe. Agrega las 2 tazas de agua caliente en la que disolviste el azafrán y agrega sal al gusto.

Deja a fuego medio hasta que quede poca agua. Ahí baja a fuego bajo y tapa el sartén. Una vez que se consuma toda el agua, apaga el fuego y deja reposar.

Cuando este tibio lo sirve, puedes acompañar con un chutney y verduras al curry.

Galletas de azafrán



*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 3 hebras de azafrán
- 2 cucharaditas de leche
- 6 vainas de cardamomo
- 1/4 nuez moscada
- 20 pistachos
- 1 1/2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza + 2 cucharadas de azúcar mascabo
- 1/2 taza de ghee

Preparación

Disuelve el azafrán en la leche tibia. Muele las semillas de cardamomo y raya la nuez moscada sobre el cardamomo.

Pica los pistachos en trozos pequeños.

En un bol coloca el ghee y el azúcar mezcla y poco a poco ve agregando la leche con el azafrán diluido, el cardamomo con la nuez moscada y la harina. Mezcla bien hasta que se forme una masa. Si necesitas un poco más de leche, agrega según necesites.

Calienta el horno a fuego medio.

Coloca la masa sobre la mesada y despliega hasta que quede como una hoja de un centímetro de grosor. Coloca los pistachos sobre la masa. Corta con un cortador de galletas y si no tienes con un vaso.

Coloca sobre una bandeja engrasada y lleva al horno por 15 minutos.