

*Casa
Ayurveda*



Recetas con comino



Gomasio condimentado



*Casa
Ayurveda*



Ingredientes

- 20 partes de semilla de girasol
- 10 partes de semillas de hinojo
- 10 parte de semillas de coriandro
- 5 partes de semillas de comino
- 1 parte de sal

Preparación

Puedes usar una cucharita de café para hacer las partes. Colocas la semilla en una sartén y las tuestas con fuego, bajo a medio.

Cuando hueles que el olor de las semillas se intensifico y las semillas comienzan a saltar tipo pochoclo.

Ya está tostado!! Ahí retiras de la sartén y la pones en el mortero para triturar lo más fino posible, sin volverte loco. Listo!!!

Ya tienes el gomasio. Para utilizarlo lo colocas sobre las comidas una vez que tienes el plato servido. Como si fuera la sal al plato servido. Como si fuera la sal.



Ingredientes

- 100gr de ghee
- 1 cucharaditas de polvo de cúrcuma
- 2 cucharaditas de polvo de comino
- 1 cucharadita de polvo de fenogreco
- 1 cucharadita de polvo anís

Preparación

Recuerda que siempre es mejor comprar las especias en semilla y molerlas tu. En el caso de estos ingredientes te recomiendo que lo hagas así. Utilizando un molinillo de café. La única especia que si te recomiendo que la compres ya en polvo es la cúrcuma, pues es muy difícil de rayar para obtener el polvo.

Una vez que tienes todos las especias en polvo las mezclas. Caliente a baño maría un poco el frasco de ghee de forma que este liquido.

Cuando el ghee esta liquido agrega las especias e incorpora bien. Deja que se enfríe y después lleva a la heladera o refrigerador. Peras que se convierte como si fuera una mantequilla solida, pero ahora saborizada.

Para consumirla te recomiendo ponerla en la mesa en una pequeña proporción , de modo que sirva para untarla en el pan, que suele comerse como aperitivo mientras se sirve la comida. Verás que es delicioso y te ayuda a preparar la digestión para el consumo de la comida.

Hamburguesas de lentejas



Casa
Ayurveda



Ingredientes

- 400 gr de lentejas cocidas y escurridas.
- 1/4 de cebolla morada
- 1/2 berenjena
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de comino
- Pimienta y sal al gusto
- 40 gr de harina de trigo
- Ghee y/o aceite de oliva necesario.

Preparación

Pela y pica la cebolla morada y la berenjena. Pon en una sartén con un poquito de ghee y llévala a fuego suave saltea la cebolla y la berenjena durante unos 10-15 minutos, hasta que se ablanden .

Pon en un bol las lentejas cocidas junto con la cebolla y la berenjena ya cocidas, agrega las especias, te recomiendo moler el comino y la pimienta para que todo sean polvos y se incorpore mejor a la mezcla. Ve incorporando los ingredientes y agrega sal al gusto. Ahora divide la mezcla en dos partes, y una de ellas tritúrala con una batidora de vaso o minipimer hasta que quede hecha puré, pero si hay algunos grumos no pasa nada. La otra parte machácala con un tenedor para que los ingredientes queden bien mezclados pero que siga con textura grumosa.

Ahora pon de nuevo juntas la mitad triturada y la que no lo está, añade la harina de trigo y mezcla bien. Tapa el recipiente con su tapadera o con papel film y déjalo en la heladera o refrigerador para que repose durante 1 hora. Al cabo de ese tiempo, saca el recipiente y divide la masa en 4 partes iguales. A cada parte dale forma de hamburguesa. Yo utilizo un aro de emplatar de 10 cm de diámetro.

Pre calienta el horno unos 10 minutos. Una vez armadas, las llevo al horno en una asadera pincelada con un poco de ghee durante unos 10 a 15 minutos o hasta que estén doradas. Le doy vuelta con mucho cuidado para no desarmarlas y listo !!