

56 изключително вкусни
и лесни рецепти за
всякакви поводи



Йогийско готвене

Питателна вегетарианска храна

Йогийско готвене

Питателна вегетарианска храна

Йогийското готвене – питателна вегетарианска храна
Първо издание на български език, 2014 г.

© Garuda Hellas S.A.
ул. „Константину Караманли“ 139
Солун 54248
Гърция
Тел.: +30 2310 313388
Имейл garudahellas@gmail.com
Уеб: www.garudahellas.gr

Публикувано от:
Българска йога асоциация
ул. „Родопски извор“ №43А, ж.к. „Борово“, София 1680
Тел.: 02 9581571, Моб.: 0884 687 700
Имейл: bya@yogabg.com
Уеб: www.yogabg.com

ISBN: 978-619-7155-01-3

Копирането, репринтирането, фотографската репродукция и прочие на част или на цялата книга са забранени без предварително писмено позволение от издателя.

Посвещава се на свами Сатянанда, свами Ниранджанананда и свами Шивамурти с почит за тяхното непрестанно вдъхновение.

Сърдечни благодарности на Сатянандашрам Хелас (www.satyanandayoga.gr), на свами Апарокшананда и на свами Гянамудрананда за тяхното великодушно служене в ашрамската кухня през всичките тези години и за техния ценен принос и напътствия в създаването на тази дългоочаквана готварска книга.

Тази книга е практическа демонстрация на това как да се правят чудеса с прости съставки не само по отношение на вкуса, но също по отношение на здравето, качеството на мислите и енергията.

Рецептите в тази книга идват от Бихарската школа по йога, Мунгир, Индия (www.yogavision.net), която е нашият основен източник, и от Сатянандашрам Хелас, Гърция, където са адаптирани някои вегетариански ястия в гръцки стил за йогийския начин на живот.



Съдържание

• Йогийско готвене	10
• Йога и вегетарианство	12
• Типове вегетарианци	14
• Психология на готвенето	15
• Витамини и минерали	17
• Петнадесет основни храни и ползите от тях	20
• Сезонни плодове и зеленчуци	21
• Диетичните правила на свами Шивананда	22
• Напътствия от свами Сатянанда	23
• Бележки за всичките рецепти	24



Предястия, гарнитурни, сосове 25

• Ментова раита	25
• Краставичена раита	25
• Кокосена ача	26
• Червена ача	27
• Майонеза с кисело мляко	28
• Ананасово чатни (или друг плод)	29
• Боб каламата (мунг дал)	30



Използвани в различни рецепти 31

• Основна рецепта	31
• Натурален зеленчуков бульон	32
• Сос бешамел	32
• Ориз	33



Супи

36

- Дал 34
- Самбар дал 35
- Супа с кърри 35
- Супа от тиквички с босилек 36
- Супа от тиква 37
- Вегетарианска супа Магирица 38



Основни ястия

40

- Сабджи 40
- Панир палак 41
- Бхаджи 42
- Бриам 43
(зеленчуци на фурна в тава или керамичен съд)
- Мусака с тиквички и картофи 44
- Ориз пилаф 45
- Биряни 46
- Зеленчуково кърри 47
- Огретен с карфиол 48
- Дам алу (бейби картофчета) 49
- Кхичари 50
- Нахут с ориз 51
- Упма 52
- Пържени зеленчукови котлети 53



Маринати-панировки

55

- Панировка за пържени зеленчуци 55
- Марината за зеленчуци на барбекю 56
- Марината за печени картофи 56
- Екзотична марината за тайландско барбекю 57



Варива

58

- Салата с боб „Черно око“ 58
- Салата с леща 59
- Мугорис (вегетариански фалафел) 60



Хлябове

61

- Чапати 61
- Пури 63
- Роти 63
- Паратха роти 64



Закуски

65

- Самоса 65
- Пакора 66
- Пакора с карфиол 67
- Качори 68
- Качори със спанак 69



Сладкиши

70

- Сладка халва 70
- Расгула 70
- Оризов пудинг 72
- Самадхи експрес 73



Чаени питиета

74

- Гарам чай (за настинки) 74
- Индийски чай 74
- Индийски чай с мляко 75
- Ласи 75

Йогийската диета е вегетарианска диета, която включва някои млечни продукти, предимно мляко, кисело мляко и сирене. Тя се състои от растителни храни, които са пълноценни и свежи, без консерванти и химически добавки. Какви са ползите от такава диета? Какво печелим, когато включим например комбинацията от „сабджи, ориз и дал“ във всекидневните си хранителни навици?

Дал представлява бобови растения (обикновено нацепен грах, червена леща или мунг дал), сготвени в комбинация с определени подправки, които помагат за ускоряване на храносмилателния процес.

Сабджи представлява зеленчуци, сготвени със същата комбинация от подправки. По правило се използват сезонни зеленчуци, тъй като те са свежи, по-достъпни и по-евтини.

Месоядните протестират срещу напълно растителна диета, твърдейки, че не можем да извлечем протеините, от които се нуждаем, само от плодове и зеленчуци.

Нашето тяло се нуждае от аминокиселини, за да синтезира протеина. От общия брой аминокиселини, от които се нуждае човешкото тяло, общо двадесет и две, повечето от тях могат да се синтезират чрез разграждането на храната. Има обаче осем аминокиселини, които тялото не може да синтезира и те трябва да бъдат усвоени от определени храни, които вече ги съдържат. Хората, които ядат месо, риба, яйца и животински продукти (мляко, кисело мляко и пр.) нямат недостиг на тези осем специфични аминокиселини. Когато следваме йогийска диета, трябва ежедневно да консумираме комбинация от бобови растения, зърнени храни и зеленчуци, приготвени с определени подправки, за да поемаме тази верига от 8 съществени аминокиселини. От древни времена практикуващите йога са открили, че

диетата, състояща се от свежи и сготвени зеленчуци, в комбинация със зърнени храни и бобови растения, с използването на специални подправки, е идеалната диета. Подправките не са просто за подправяне и добавяне на вкус, а съдържат елементи, които са идентични с ензимите на тялото и следователно помагат на храносмилането. Някои примери за такива са: кориандър, анасон, кимион, синапено семе, куркума, черен пипер, кардамон и т. н.

Отличен пример за ядене в ашрама е комбинацията от ориз (зърно) и дал (супа от вариво). С приемането на ориз и дал всекидневно ние получаваме всичките осем съществени аминокиселини.

Същевременно обаче нашето тяло се нуждае от витамини и минерали. Тях си доставяме главно от зеленчуци (сготвени като сабджи). Добре е също да се използват разнообразни зеленчуци, така че тялото ни да получава всичко, което желае и от което се нуждае, за да се поддържа. Когато решим да следваме вегетарианска диета, трябва да си осигурим доставянето на необходимия прием на витамин В₁₂ и желязо, от които тялото ни има нужда.

Друга значима полза на йогийската диета е лесното смилане на храната. Това е важно, защото означава, че не изразходваме всичката си енергия за храносмилане, а вместо това сме свободни да използваме енергията си за създаване, постигане и живеене на пълноценен живот.

По-добре е да се готви храната в тенджерата, отколкото в стомаха. Комбинацията на температурата с подправките прави храната по-смилаема, така че по-малко енергия се изразходва по време на смилането.

Йога и вегетарианство

Общото впечатление е, че вегетарианството е интегрална част от йога. Йога обаче не налага хранителни ограничения върху никого, тя просто предлага питателна, свободна от токсини диета. Йога се стреми да култивира физически, умствен и емоционален баланс в човека, така че той да може да преживее по-висшите състояния на своето съществуване. Това може да се постигне с балансирана вегетарианска диета, която включва всичките съществени минерали и витамини.

Храненето се променя според сезона, състоянието на нашето здраве и дейностите ни. Какво и по колко ядем зависи от това дали седим дълги часове в медитация или правим динамични асани, или извършваме много карма йога, или дали имаме настинка и прочие, и прочие.

Във всяка част на света, всички хора адаптират своята диета според преобладаващите климатични и географски условия. Затова храненето на тези, които живеят на студен климат като в Скандинавия и Аляска, съдържа повече животински храни, а по-близо до екватора, където климатът е много по-топъл, се консумират по-леки храни, богати на зеленчуци и плодове.

Архимед и Питагор, наред с други древни гърци, са вярвали, че вегетарианството носи мир и хармония както на тялото, така и на ума, докато яденето на месо носи вътрешно напрежение, причиняващо дисхармония и трескава мания.

Чрез множество опити и грешки йогите са достигнали до заключението, че някои храни не са подходящи за човешкото тяло. Ако анализирате секретите на храносмилателния тракт, венците, зъбите и секретите на слюнчените жлези, ако разгледате силата на слизестите мембрани по дължината на тънкото и дебелото черво и направите сравнение с месоядните животни и животните, които се хранят със сурови ядки и семена, ще видите, че има разлика. Дължината на нашите черва е доказателство, че човешкото тяло трябва да консумира сготвена, вегетарианска храна. Естествената макробактериална диета е идеална.

Свами Сатянанда

Не е необходимо да се изостави месоядството, за да се практикува йога. Ако практикувате редовно, ще видите, че след известно време месото ще ви изостави. Препоръчвам диета за по-доброто ви здраве и за ускоряване на еволюцията ви. Ще видите и почувствате промяната на физическо ниво и също ще забележите умствена пъргавина, духовитост и чувствителност. Но не е достатъчно да се спре яденето на месо. Ако ядете питателна храна и използвате увеличената енергия за клевети, измами и лъжи, то тогава тя е пропиляна. По-добре е човек да има нездравословни хранителни навици, но да използва енергията си за добра кауза. Погрижете се за диетата си, контролирайте речта си, наблюдавайте мислите си.

Свами Сатянанда

Типове вегетарианци

Има вегетарианци с различни навици:

- а) Стриктни вегетарианци (вегани): не консумират никакви животни или техни продукти (мляко, сирене, кисело мляко, яйца).
- б) Лакто-вегетарианци: освен плодове и зеленчуци, консумират и млечни продукти.
- в) Вегетарианци, които консумират млечни продукти и яйца.

Когато някой реши да стане вегетарианец, вероятно ще се сблъска с различни виждания и може би дори протести от приятели и роднини, както и от широкия си кръг от познати. Също така в началото човек може да не знае как да замести животинските с растителни протеини. Но все пак всяко свежо начало в живота е период на открития и създаване на нови навици.

Готварската книга, която държите в ръцете си, е съвършен спътник, който на този етап ще ви помогне да се запознаете с йогийски рецепти и да се научите да ги готвите по начина на приготвяне в ашрам, където хората водят йогийски начин на живот.

Hari Om
The best way to learn yoga
cooking is to come and
spend some time
in the
ashram.
We look forward to having
you
with
us.
Swami:

Хари Ом!
Най-добрият
начин да се изучи
йогийското готве-
не е да дойдете
и да прекарате
известно време в
ашрама.

Очакваме ви с
нетърпение!

Свами Шивамурти

Психология на готвенето

Доброто хранене е важно както за здравето на тялото, така и за ума. Храната влияе на състоянието на нашия ум не само чрез химическия си ефект, но също и чрез своите вибрации. Състоянието на ума по време на приготвяне и консумация също влияе както на вибрациите на храната, така и на биохимичния състав на храносмилателната ни система.

Когато имаме енергия, се чувстваме по-добре и мислите ни са положителни. От друга страна, когато енергията ни е ниска, ние се чувстваме потиснати и виждаме нещата около нас в отрицателна светлина. Затова в йога се набляга на жизнената енергия или прана, която получаваме от храната, която ядем, и от околната среда.

Можем още повече да активираме храната си, като я приготвяме с ръцете си. Също така помага да имаме позитивни мисли, да пеем или да слушаме мантри (благотворни звукови вибрации), да се наслаждаваме и да изпитваме удоволствие в процеса, да имаме добри мисли и загриженост за хората, които ще получат храната, така че яденето да стане дар и акт на любов.

Друг важен фактор в подготовката на нашата храна е чистотата. Кухнята трябва да бъде чиста и подредена преди, по време и след сготвянето на всяко ядене. По този начин показваме нашето уважение както към пространството, където готвим, така и към съдовете, които използваме.

Трябва да сме релаксирани по време на хранене. В противен случай ензимите, необходими за храносмилане, не се освобождават, което означава, че много от хранителните вещества не се абсорбират. В наши дни необходимостта редовно да презареждаме стомасите си може понякога да стане обременителна, скучна работа и от време на време може да се оплакваме от тази телесна нужда. Въпреки това по време на хранене трябва да направим съзнателно усилие да бъдем релаксирани, да се фокусираме върху настоящето и преди всичко да се чувстваме благодарни за храната, която имаме пред себе си.

Накрая йога предлага идеалната поза за смилане на нашата храна, когато приключим с яденето. Ваджрасана (поза „гръмотевица“) е особено полезна за подобряване на функцията на храносмилателната система по естествен начин.

Ваджрасана



Коленичете на пода. Съберете големите пръсти на краката и разделете петите. Отпуснете седалището върху вътрешната част на ходилата, като петите докосват хълбоците от страни. Поставете ръцете върху коленете, с дланите надолу. Гърбът и главата трябва да са изправени, но не и напрегнати. Не допускайте гръбнакът да се огъва прекалено назад. Затворете очи, отпуснете ръцете и цялото тяло. Дишайте естествено и съсредоточете вниманието си върху протичането на въздушния поток навътре и навън през ноздрите.

„Асана Пранаяма Мудра Бандха“ от свами Сатянанда Сарасвати, Йога публичейшънс тръст, Мунгир, Бихар, Индия, първо издание на български език от 2013 г.

Витамини и минерали

Витамините и минералите са наши важни съюзници. Например всекидневно ние се нуждаем от витамини А, В, С, D, Е и следните минерали: калций, желязо, фосфор, магнезий, калий и т. н. Въпросът, който витае над всеки стремящ се вегетарианец, е: „Ако стана вегетарианец, откъде ще получа хранителните вещества, които се намират в месото, рибата и т.н.“ Но ние знаем сега, че различните зеленчуци съдържат високи концентрации на много от витамините и минералите, от които се нуждае нашето тяло.

Следната таблица е кратко резюме на това кои растителни храни съдържат съответните витамини и минерали и за какво са полезни:

Витамини

Витамини	За какво са полезни	Къде се намират
А	Съществен за образуването и поддържането на „облицовката“ на костите и зъбите.	Зелени и жълти зеленчуци, жълти плодове, растителни мазнини. Млякото и неговите производни са източници на бета каротин, който е предшественикът на витамин А, напр. зелени чушки и моркови.
В	Съществен за метаболизма на клетките и тъканите на мускулите, също съществен за белтъчния метаболизъм; играе много важна роля за функционирането на нервната система.	Бирена мая, зърнени храни, банани, мляко, соево масло.

C	Поддържа костите, зъбите и кръвоносните съдове в добро състояние, защитава от кръвоизливи, настинки, сърдечни заболявания, рак.	Цитрусови плодове, киви, ягоди, дини, картофи, домати и зеленчуци със зелени листа като спанак, чушки, броколи и т.н.
D	Регулира абсорбирането на калций от червата и костната тъкан; съществен за формирането и развитието на костите; необходим за предотвратяването на остеопороза и преждевременно стареене.	Мляко, гъби и излагане на слънце.
E	Антиоксидантни качества; противодейства на възпаленията и подсилва имунната система.	Маруля, спанак, пълнозърнест хляб, пшеничен зародиш.

Минерали

Минерали	За какво са полезни	Къде се намират
Калций	Основно вещество за формиране на костите и зъбите.	В млякото и неговите производни, както и в бобовите растения.
Желязо	Участва в много жизнени функции, като пренасянето на кислорода в тялото.	Спанак, листно цвекло, варива (напр. леща) и зърнени храни.

Фосфор	Съществен за формирането на костите и зъбите.	Мляко, сирене, моркови, зърнени храни, варива и орехи.
Калий	Важен за функционирането на мускулите и нервите.	Мляко, плодове, домати, картофи, банани и бяло зеле.

Нашето здраве е нашето най-ценно притежание. Продукцията на Майката природа е най-важното лекарство за предотвратяване и лечение на влошеното здраве. Тя е съществена за нашето добро здраве, благосъстояние и за засилването на човешкия организъм.



Чистотата на храната води до чистота на ума.

Свами Шивамурти

Най-великото почитание е Анапурна, предлагането на храна на ближния.

Свами Сатясангананда

Има хора в света, които са толкова гладни, че Бог не може да им се яви по друг начин, освен под формата на хляб.

Махатма Ганди

Петнадесет основни храни и ползите от тях

Картофи:	полезни за сърцето и кръвоносната система.
Чушки:	защитават от свободни радикали (свободните радикали се считат за отговорни за множество злокачествени заболявания). Червените люти чушки регулират и подпомагат кръвообращението.
Чесън:	регулира кръвното налягане, помага при съществуваща атеросклероза.
Пълнозърнести храни:	богати на витамин В, елиминират всичките симптоми на атеросклероза, диабет, чревни заболявания, сърдечна недостатъчност.
Мед:	най-доброто успокоително средство.
Ябълки:	за тънка фигура.
Грозде:	пречиства кръвта.
Лук:	предотвратява съсирването на кръвта, подсилва имунната система.
Репички:	увеличават произвеждането на жлъчен сок, помагат за предотвратяването на формирането на камъни в жлъчката, подсилват черния дроб.
Артишок:	подсилва черния дроб.
Спанак:	важен е за кръвта, тъй като съдържа желязо за червените кръвни телца.

Домати:	подсилват имунната система.
Моркови:	засилват зрението.
Краставици:	за обща детоксикация на тялото.
Бяло зеле:	помага срещу атеросклероза, ревматизъм, артрит и чревни неразположения.

Сезонни плодове и зеленчуци

Плодовете и зеленчуците се различават в отделните райони, тъй като се влияят от климатичните условия. Пример за някои храни, които се намират в определен сезон, се представя в следната таблица:

Пролет	Марули, листно цвекло, спанак, артишок, цвекло. Ягоди, череша.
Лято	Чушки, патладжани, царевица, тиквички, краставици, зелен фасул, бамя, грах. Домати, праскови, кайсии, черници, сливи, киви, дини, пъпеши, грозде, смокини, банани.
Есен	Картофи, оранжеви тикви и всичко, което узрява късно през лятото.
Зима	Броколи, карфиол, моркови, зеле, репички, къдраво зеле, праз, лук, брюкселско зеле. Круши, ябълки, портокали, мандарини, грейпфрут.

Диетичните правила на свами Шивананда

- Следвайте умерена диета, тоест след нахранване стомахът трябва да бъде само 3/4 пълен.
- Яжте само когато сте гладни.
- Не яжте между храненията.
- Яжте в редовни часове.
- Не яжте храна, която е много гореща или много студена.
- Включвайте сурови плодове и зеленчуци във всекидневната си диета.
- Яжте подходящи комбинации от храни.
- Избягвайте преработена храна.
- Повечето плодове и зеленчуци няма нужда да се белят.
- Не преварявайте или препичайте храната.
- Никога не претопляйте храна.
- Яжте при спокойни условия.
- Почивайте половин час след ядене.
- Избягвайте ядене късно през нощта.

Храната играе важна роля в медитацията.

Свами Шивананда



Напътствията от свами Сатянанда

- Купувайте свежа храна и я съхранявайте на студено.
- Купувайте сезонна храна.
- Мийте плодовете и зеленчуците, за да премахнете прах и химикали.
- Готвенето на пара и печенето на фурна са за предпочитане пред варенето и пърженето.
- Избягвайте мазнини, олио и масло в големи количества.
- Използвайте сол пестеливо. Използвайте билки и подправки, лимонен сок и естествен соев сос.
- Избягвайте прекалено готвене и сервирайте щом приключите с него.
- Гответе внимателно, за да увеличите праната (жизнената енергия).
- Запазвайте ястията прости.
- Яжте на редовни интервали, без закуски между храненията.
- Дъвчете храната внимателно.
- Яжте, когато сте спокойни.
- Яжте само толкова, от колкото имате нужда.
- Приемайте храната си с вътрешното отношение, че тя е дар от природата, която ни дава здраве.

Йогинът трябва да напълни две части на стомаха си с храна, третата част – с вода, оставяйки четвъртата част свободна за въздух за подпомагане на храносмилането.

Хатха йога прадипика, 1:58

Бележки за всички рецепти в тази книга

- Всички рецепти са за приготвяне на приблизително четири порции, освен ако не е указано друго.
- Маслото, използвано във всички рецепти, е слънчогледово масло (олио) или растително масло. Обикновено не готвим със зехтин, тъй като е за предпочитане зехтинът да се консумира суров, за да се избегне унищожаването на хранителната му стойност в процеса на загреване.
- Нахутеното брашно се прави от суров или печен нахут.
- Когато в рецептата пише да се добави вода, след като вече сте започнали да готвите, това винаги означава добавяне на топла вода, за да се избегнат температурни промени в съда.
- Зеленчуците, които използваме, са за предпочитане свежи и органични, пълни с прана (жизнена енергия).
- Гхи, съставната част в някои рецепти, е претопено масло.
- Панир, съставната част в някои рецепти, е свежо сирене и има инструкции в книгата как да го пригответе.
- Дхания, споменат в рецептите, е свеж кориандър.

Йогийското готвене е замислено по такъв начин, че да осигури енергия за тялото и да балансира ума.

Свами Шивамурти

Петте ключови неща за добро здраве са: (а) да бъдем активни, (б) да ядем по-малко, (в) да спим добре, (г) да поддържаме спокоен ум и (д) да се наслаждаваме на живота и на себе си.

Свами Ниранджанананда



Ментова раита

- 220 г натурално кисело мляко
- 80 мл вода
- 1/2 чаена лъжичка сол
- 1/4 – 1/2 чаша свежи (или сушени) ментови листа

Начин на приготвяне: Поставете всичките съставки в купа и смесете добре.

Краставичена раита

- 220 г натурално кисело мляко
- 80 мл вода
- 1 голяма краставица (обелена и нарязана на тънки кръгли парчета)
- 1 ч. л. сол
- 1 ч. л. черен или лют червен пипер
- 1 ч. л. кимион на прах или препечени смлени семена кимион
- 1/2 чаша свежи листа кориандър

Начин на приготвяне: Смесете киселото мляко, водата, солта, черния или лютия червен пипер в купа. Добавете краставицата в сместа. Поръсете със смления кимион отгоре. Гарнирайте с листата кориандър.

Съвет: Най-добрият кимион на прах, който се използва за раита, е семена, които са били препечени. Отнема само 5 минути, за да пригответе вашия собствен смлян кимион. За да го препечете, поставете тиган на котлона. Не добавяйте олио, поставете кимионовите семена в горещия тиган и запечете, докато те леко потъмнеят на цвят. Подправките пускат специфичен аромат.



Кокосова ача

- 220 г натурално кисело мляко
- 80 мл вода
- 1/2 ч. л. сол
- 1 ч. л. кимионови семена
- 1 ч. л. синапени семена
- 1/2 ч. л. счукан кориандър
- 1/2 ч. л. куркума
- 1/4 чаша ситно нарязан копър
- 1 или повече чаени лъжици сушен кокос
- малко олио

Начин на приготвяне: Смесете киселото мляко, водата и солта в купа.

Запържете леко семената кимион, синап и кориандър в тиган, докато започнат да пукат. След това добавете куркумата и разбъркайте за 1 минута. Добавете подправките в сместа с киселото мляко. Разбъркайте, докато стане еднородна, но леко течна смес. Бавно добавете сушения кокос, като продължавате да разбърквате, докато той започне да образува гладка, кремообразна текстура. Добавете копъра.

Този вид ача е чудесна добавка към упма (пикантна халва) и ориз пилаф.



Червена ача

- 5-6 зрели домата
- 1-2 скилидки чесън, ситно нарязани
- 2 стръка зелен лук, ситно нарязан
- 1/2 ч. л. сол
- 3 с. л. зехтин
- 3-4 ч. л. захар
- 1 ч. л. синапени семена
- 2 ч. л. кимионовите семена
- 1 ч. л. джинджифил, настърган или нарязан
- 1/4 ч. л. куркума
- 2 карамфилчета
- 1 канелена пръчица
- 2 люти чушки (по избор)

Начин на приготвяне: В тенджера нарежете домати на малки парчета и ги поставете на огъня, докато омекнат и станат на сос.

Запържете синапените и кимионовите семена, джинджифила, лютите чушлета и куркумата и заедно с другите съставки ги добавете към соса.

Бъркайте соса на слаб огън, докато се сгъсти и повечето вода се изпари.





Майонеза с кисело мляко

- 220 г натурално кисело мляко
- 2 ч. л. тахан (сусамена паста)
- 1 ч. л. синап
- 80 мл вода
- сол

Начин на приготвяне: Смесете киселото мляко, тахана, синапа, водата и солта, докато образуват гладка гъста смес. Съвет: Счукайте всички съставки в ръчен миксер или блендер, ако имате такъв.

Този сос се комбинира с всички салати и зеленчуци на пара.





Ананасово чатни (или друг плод)

(за 8-10 порции)

- 1 свеж, зрял ананас
- 3 с. л. зехтин
- 1/2 ч. л. сол
- 1 ч. л. синап
- 1 ч. л. кимионови семена
- 1 ч. л. настърган свеж джинджифил
- 1/2 ч. л. куркума
- 1 канелена пръчица
- 3-4 карамфилчета
- 4 с. л. кафява захар
- 2-3 нарязани люти чушлета (по избор)
- 1/4 ч.ч. нарязани листа босилек

Начин на приготвяне: Обелете ананаса и го нарежете на малки парчета.

Запържете свежия джинджифил, лютите чушлета, куркумата, синапа и кимионовите семена в тиган с малко олио, докато започнат да пукат. Добавете парчетата ананас, сол, канелената пръчица, карамфилчетата, захарта и много малко вода (ако е необходимо).

Варете чатни 20 минути на слаб огън. Преди да го свалите от огъня, добавете ситно нарязания босилек.

Това чатни може да се направи с узрели домати или друг плод като кайсии или манго.

Чатни е гарнитура към йогийската храна.



Боб каламата (мунг)

- 2 чаши кълнове от боб мунг
- 2 стръка пресен лук, ситно нарязан
- 1 морков, настърган или ситно нарязан
- 1 малка чаша фъстъци или бадеми, или орехи, или слънчогледово семе
- сокът на 1 лимон
- 40 мл зехтин
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Накиснете боба мунг за 2-3 дни, сменяйки водата всеки ден, докато покълне.

След това го измийте внимателно, докато премахнете по-голяма част от зелените обвивки, и поставете изчистените зърна в купа. Добавете всички други съставки и разбъркайте.

Тази салата е много енергизираща закуска или гарнитура за обяд.



Използвани в различни рецепти

Основна рецепта

Основната рецепта е основата на почти цялата йогийска храна или служи за добавка. Започваме всички главни ястия с основната рецепта. Дори и да я правим отделно, я добавяме накрая.

- 2 средни глави лук
- 2-3 скилидки чесън
- 1/2 ч. л. куркума на прах
- 1 ч. л. черни или бели синапени семена
- 1 ч. л. кимион на прах
- 1 ч. л. кимионови семена
- 2-3 с. л. олио (или гхи)
- 1 люта чушка или 1/2 ч. л. лютив пипер (по избор)

Начин на приготвяне: Нарезжете лука и чесъна на малки парченца.

Загрейте олио в тиган или тенджера, добавете кимионовите и синапените семена и разбъркайте. Щом семената започнат да пукат, добавете лука и чесъна, разбърквайки от време на време, докато станат златисто кафяви.

Добавете подправките на прах, разбърквайки непрекъснато за няколко секунди.

Основната рецепта е готова.





Използвани в различни рецепти

Натурален зеленчуков бульон

- 1 1/2 литра вода
- 1 морков
- 1 глава лук
- малко целина
- 1-2 карамфилчета (по избор)

Начин на приготвяне: Нарезете на ситно моркова, лука и целината.

Сварете нарязаните зеленчуци и 1-2 карамфилчета (по избор) в 1 1/2 литра студена вода.

След като водата е вряла 15-20 минути, я изцедете и запазете чистия бульон. Този бульон може да се използва за основа на супи, сосове и др.

Сос бешамел

- 1/2 чаша олио
- 1-1 1/2 чаша брашно
- 3-4 чаши мляко
- 1/2 ч. л. настъргано индийско орехче
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Загрейте олиото и добавете брашното, разбърквайки с тел за разбиване на яйца, докато всички бучки се разбият. Продължете да разбърквате на среден огън, докато престане да мирише на брашно. Разбъркайте още 5 минути на среден огън, докато сместа започне да побелява.

След това свалете тигана от огъня. Постепенно добавяйте млякото, разбърквайки непрекъснато. Ако сосът бешамел е твърде гъст, добавете още малко мляко.

Накрая добавете индийското орехче, сол и пипер.



Използвани в различни рецепти

Ориз

Оризът е една от основните храни на йогийското готвене, която се използва вместо пшеница. Предпочита се ориз басмати.

Начин на приготвяне: Измийте предварително ориза старателно 2-3 пъти, за да отмиете скорбялата. След като водата кипне, добавете малко сол и няколко капки сок от лимон, който помага на ориза да остане на зърна. За да избегнете слепването, добавете ориза към вече заврялата вода. Когато е готов, го махнете от огъня и го отцедете.

Ако желаете, можете да добавите масло и копър.





Дал

Дал е едно от най-популярните ястия и е богат източник на протеини. По правило се прави от един вид бобово растение, обикновено с нацепен грах и Основната рецепта. Дал може да се направи и с боб мунг, зелен грах, червена или кафява леща вместо нацепен грах.

- 1 чаша нацепен грах
- 4 или повече чаши вода
- 1-2 средни глави лук
- 2 скилидки чесън
- 2 дафинови листа
- 1 люта чушка (по избор)
- 1/2 чаша ситно нарязан магданоз, копър, или листа от пресен кориандър
- сол
- Основна рецепта

Начин на приготвяне: Накиснете нацепения грах за една нощ. На следващия ден измийте старателно в гореща вода. Поставете нацепения грах, лука, чесъна и дафиновите листа в тенджерата и ги сварете, докато станат меки и кашести и сместа добие гладка текстура.

Докато нацепеният грах се вари, добавяйте топла вода, колкото е необходимо, за да предотвратите слепване. Когато нацепеният грах се сготви, добавете необходимото количество топла вода, за да го направите на по-гъста или по-рядка супа, според вашите предпочитания.

Пригответе основната рецепта отделно в тиган. Поставете основната рецепта в тенджерата с граха и добавете сол. Оставете сместа още веднъж да заври и я махнете от огъня. Добавете ситно нарязания копър, магданоз или пресен кориандър и похлупете съда. Далът е готов.

През лятото можете да добавите ситно нарязан домати в супата дал.



Самбар дал

- Съставки за дал
- 1 с. л. сушен кокос

Пригответе дала (вижте предходната рецепта).

Нарезете 2-3 сезонни зеленчука на кубчета около 3 см и ги запържете, докато добият златист цвят. Добавете зеленчуците към супата дал.

Самбар дал може да се сервира поръсен със сушен кокос.

Супа с къри

- 600 г натурално кисело мляко
- 5 с. л. нахутено брашно
- 1 равна ч. л. кимионови семена
- 1 равна ч. л. синап
- 1 скилидка чесън, настъргана или нарязана
- 1 равна ч. л. куркума
- 2 равни ч. л. сол
- 1 1/2 литра топла вода

Начин на приготвяне: Изсипете киселото мляко в тенджера и разбъркайте на слаб огън, докато заври. Добавете ситно нарязания чесън, кимионовите семена, синапа, куркумата и солта, разбърквайки непрекъснато с дървена лъжица. Бавно добавете нахутеното брашно, докато сместа стане еднородна и бучките на брашното се разтворят. Целият този процес отнема около 5-7 минути. Докато разбърквате, добавете 1 1/2 литра хладка вода. Ако сместа е прекалено гъста, добавяйте вода, докато супата стане течна. Нека къкри 15 минути на слаб огън.

Сервирайте супата топла. Идеална е в горещо време.



Супа от тиквички с босилек

- 3 глави лук, настърган
- 2 скилидки чесън, счукан
- 2 с. л. ситно нарязани листа босилек
- 80 мл зехтин
- 4 средни тиквички, настъргани
- 3 с. л. ориз (басмати или полиран)
- 1/2 чаша настъргано твърдо сирене (като гръцко кефалотири или италиански пармезан)
- 4 чаши зеленчуков бульон (вижте рецептата за натуралния зеленчуков бульон)
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Сипете малко олио в тиган и запържете лука, чесъна и босилека на среден огън, докато лукът омекне. Добавете тиквичките, зеленчуковия бульон, солта и пипера. Разбъркайте супата и оставете да се готви за около 20 минути.

Добавете ориза и оставете супата на огъня за още 10 минути.

Отгоре поръсете със сирене и сервирайте.





Супа с тиква

- 1 кг (обелена) жълта тиква
- 3 стръка пресен лук
- 3 червени чушки
- 3 скилидки чесън
- 3 с. л. олио
- 1 ч. л. кимион на прах
- 1 ч. л. черни синапени семена
- 1 с. л. настърган свеж джинджифил
- свеж магданоз или копър
- чили (лют червен пипер) по избор
- сол на вкус

Начин на приготвяне: Обелете тиквата и махнете семената. Нарезете я на кубчета, поставете във вода (или в зеленчуков бульон) с малко сол и я варете, докато се получи гладка текстура. Добавете още вода или бульон, за да разредите и да стане супа.

В тиган сипете олио и сотирайте чесъна и джинджифила, докато получат златист цвят. След това добавете подправките за една минута. Изсипете тази смес в супата и разбъркайте добре. Накрая добавете ситно нарязания зелен лук и билките.

По избор: Ако желаете по-богат вкус на супата, може да добавите 220 г натурално кисело мляко или 150 г сметана.

Вариант: По същия начин можете да направите картофена супа, супа от броколи, супа от моркови или супа от праз.



Супи

Вегетарианска супа Магирица

- 2 големи картофа
- 4-5 стръка пресен лук
- 2 праза
- 1/2 връзка нарязан копър
- 1/2 маруля
- 1 чаша соя
- 1 с.л. ориз
- 12 гъби
- 1 морков
- 1 глава лук
- 150 г сметана
- 1/4 ч. л. джинджифил (свеж или на прах)
- 3-4 с. л. гхи или бяло масло
- сол и пипер на вкус
- Съставки за проста марината: топла вода, зехтин, чесън, риган

Начин на приготвяне: Мариновайте соята за през нощта (вижте раздел маринати).

Пригответе натурален зеленчуков бульон със следните съставки: 1 ½ литра вода, 1 праз, 1 морков и 1 глава лук. Варете съставките 15 до 20 минути, докато вкусът и хранителните вещества на зеленчуците се поемат от водата. След това прецедете бульона, който е останал. Той ще се използва за супата Магирица.

Обелете и нарежете картофите. Сварете ги в малко вода, докато омекнат. Направете гладко картофено пюре с малкото вода, която е останала в съда.

Нарежете наситно пресните глави лук, праза, марулята, копъра и гъбите и настържете наситно джинджифила.

Извадете соята от маринатата, прецедете течността и нарежете наситно. Оставете настрана останалата част от маринатата, защото ще ви трябва по-късно. След това добавете достатъчно гхи в съд и сотирайте нарязаната наситно соя, докато получи златист цвят. В друг тиган сотирайте лука и



Супи

праза в олио. Добавете сол и пипер. Когато са почти готови, добавете гъбите, така че и те да се сотират и накрая добавете марулята. Към всичко това добавете вече сотираната соя и разбъркайте цялата смес 2-3 пъти. Добавете зеленчуковия бульон, картофеното пюре и маринатата.

Добавете ориза и джинджифила и сгответе.

Накрая, преди да изключите огъня, добавете копъра и сметаната и разбъркайте супата Магирица добре.



Основни ястия

Сабджи

Сабджи е едно от основните ястия в йогийското готвене. То обикновено се състои от картофи и някакъв друг зеленчук, плюс Основната рецепта. Предпочитаните зеленчуци за сабджи са карфиол, броколи и тиквички.

- 4 средни картофа
- 2-3 тиквички или един малък карфиол или броколи
- 4 с. л. олио или гхи
- магданоз или целина
- сол на вкус
- Основна рецепта

Начин на приготвяне: Измийте картофите и ги нарежете на парчета от по 3 см. Поставете ги във вода, за да ги запазите свежи. Направете същото със зеленчука.

Пригответе Основната рецепта в тенджерата. Когато е готова, добавете картофите и сотирайте за около 15 минути. След това добавете зеленчука, разбъркайте така, че основната рецепта да се смеси напълно и продължете сотирането още 10 минути, докато зеленчуците са почти готови.

Добавете гореща вода и сол, покрийте тенджерата и позволете на храната да се готви на слаб огън за около половин час, без да разбърквате. Само разтърсвайте тенджерата от време на време, за да предотвратите залепването на храната. Малко преди ястието да е готово, можете да добавите магданоз или свеж кориандър (дхания) и да го покриете отново. За да видите дали храната е готова, леко набодете картоф с нож. Ако картофът е мек и се разпада, тогава ястието е готово.

Сабджи е пригответено правилно, когато бульонът е прозрачен и зеленчуците не са преварени или на каша.

Вариант: Отклонявайки се малко от стандартната рецепта за сабджи, друга опция за разнообразие е да се добавят 1-2 моркова или една зелена чушка.

Палак панир

- 1 кг спанак
- 4-6 с. л. зехтин
- 2 средни глави лук или 2 стръка праз
- 2 скилидки чесън
- 220 г натурално кисело мляко
- 200 г рикота (или друго меко бяло сирене от суроватка)
- 1 чаша ситно нарязана целина или магданоз
- 1 ч. л. кимионови семена
- 1 ч. л. кимион на прах
- 1 ч. л. синап
- 1 ч. л. куркума
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Измийте спанака старателно. Нарезете лука и чесъна на малки парчета.

Поставете олиото в тенджера и леко сотирайте лука. Добавете подправките, солта и пипера, докато семената започнат да пукат. Добавете спанака и магданоза (или целината), и малко вода, разбърквайки добре, така че подправките да се разнесат навсякъде. Оставете ги да се варят за около 15 минути, след което ги махнете от огъня.

Изсипете киселото мляко в купа и разбивайте, докато стане гладък крем (само киселото мляко). След това към кремообразното кисело мляко бавно добавете течността от ястието, разбърквайки непрекъснато, за да предотвратите пресичането. Когато спанакът и киселото мляко са със сходна температура, изсипете сместа с киселото мляко обратно в тенджерата със спанака, като разбърквате, за да се смесят добре.

Палак панир се сервира на поднос с парчета пържена рикота отгоре.

Основни ястия

Бхаджи

- 1 кг спанак
- 4-6 с. л. зехтин
- 2 средни глави лук или 2 стръка праз
- 2 скилидки чесън
- 1 чаша ситно нарязана целина или магданоз
- 1 ч. л. кимионови семена
- 1 ч. л. кимион на прах
- 1 ч. л. синап
- 1 ч. л. куркума
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Бхаджи се прави по съвсем същия начин като палак панир, но без кисело мляко или рикота.



Основни ястия

Бриам

(зеленчуци на фурна в тава или керамичен съд)

- 1/2 кг патладжани
- 1 кг тиквички
- 4 картофа
- 2 зелени чушки
- 2 средни глави лук или 8-10 стръка зелен лук
- 4-5 домата
- 1-2 чаши вода или зеленчуков бульон
- магданоз, ситно нарязан
- 1 ч. л. захар
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Нарезете картофите, тиквичките и патладжаните на парчета с еднакъв размер, така че времето за готвене да е еднакво. Преди това обаче оставете нарязаните патладжани в солена вода за около половин час, за да се премахне горчивината, след което ги изплакнете и изцедете добре. Махнете семената от зелените чушки и нарежете на четири парчета. Нарезете наситно лука или пресния лук. Нарезете доматиите на малки парчета или ги настържете.

Поставете всичките съставки в тава за печене или в керамичен съд. Добавете солта, пипера, доматиите, малко захар. Добавете олиото и една чаша топла вода или бульон. В тава печете при 180° С за един час. В керамичен съд гответе храната на среден огън за около 40 минути в зависимост от размера на зеленчуците. Проверявайте на редовни интервали дали ястието има достатъчно течност и добавяйте вода, ако е необходимо.

Мусака с тиквички и картофи

- 1 кг картофи
- 1 кг тиквички
- 2-3 средни глави лук
- 1 чаша свежи домати, домати от консерва или доматино пюре
- шепа галета
- магданоз
- мента
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Нарезете картофите и тиквичките. Запържете ги леко (избегнете покафеняването им). Поставете върху абсорбираща кухненска хартия, за да се попие излишната мазнина. Нарезете лука и сотирайте в олио. Добавете доматиите, сол, пипер и ситно нарязаната мента. Гответе за 15 минути и добавете малко от галетата.

В огнеупорна стъклена тава за печене (или друга тава), поставете ред картофи, след това ред доматиена смес, след това ред тиквички и накрая друг ред доматиена смес. Продължете да редувате слоевете, докато всичките съставки бъдат поставени в тавата за печене. Смесете малко количество от доматиите с малко олио и ситно нарязан магданоз и го изсипете върху мусаката. Поръсете с останалата галета и оставете във фурната при умерена температура (170° - 180° C), докато ястието придобие златисто-кафяв цвят отгоре.

Вариант: Вместо галета може да сложите настърган кашкавал или сирене фета.



Ориз пилаф

- 2 чаши ориз басмати
- 2 тиквички
- 1 зелена чушка
- 1 червена чушка
- 1 жълта чушка
- 2-3 пресни глави лук
- 2 моркова
- 2 с. л. ситно нарязан копър
- 1 чаша едро счукани ядки (бадеми, шам-фъстък, лешници или кашу)
- Основна рецепта
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: В тенджера пригответе ориз (вижте рецептата Ориз) и след това отцедете.

Нарежете тиквичките, чушките и морковите на малки кубчета 1/2 см – 1 см и изпържете. Когато свършите, поставете върху абсорбираща хартия. Пригответе Основната рецепта със ситно нарязания пресен лук (без стар лук, без чесън). Смесете ориза с Основната рецепта и с пържените зеленчуци. Добавете солта, пипера, копъра и ядките.

Оризът пилаф е вкусно ястие, което може да съпътства всяко ядене. Ориз пилаф може да се направи с всякакви зеленчуци, каквито харесвате, като карфиол, броколи, зелен фасул, патладжани. Тази рецепта е за четири големи порции или 8–10 по-малки порции като гарнитура. Той се комбинира добре с червена ача или ача със сушен кокос.

Основни ястия

Биряни

- 1 карфиол (само цветчета)
- 2 глави лук, нарязани на тънки филийки
- 150 г ориз басмати
- 300 г натурално кисело мляко
- 150 г масло
- 2 ч. л. кориандър на прах
- 2 ч. л. кимион на прах
- 1 връзка свеж кориандър (дхания), ситно нарязан
- 2 чаши зеленчуков бульон
- сол на вкус

Начин на приготвяне: Пригответе зеленчуковия бульон. Измийте ориза. В тенджерата стопете маслото и сотирайте нарязания лук, докато стане прозрачен. Добавете подправките и щипка сол (по избор) и разбъркайте още 2 минути. Добавете карфиола и разбъркайте още една минута. Добавете ориза и зеленчуковия бульон. Когато започне да ври, покрийте тенджерата и оставете ястието да се готви за около 10 до 15 минути, докато бульонът напълно се изпари. Ако бульонът се е изпарил преди сготвянето на храната, ще трябва да добавите малко вода.

Смесете киселото мляко със свеж кориандър (дхания) и го изсипете върху ориза преди да сервирате.



Зеленчуково кърри

- 2 средни тиквички
- 3 дълги зелени чушки или сладки дълги червени чушки
- 2 средни моркова
- 2 средни лука, ситно нарязани
- 2 скилидки чесън, счукан
- 2 1/2 см свеж нарязан джинджифил или 1 ч. л. джинджифил на прах
- слънчогледово олио или сусамено масло
- 4 с. л. натурално кисело мляко
- 2 с. л. доматиено пюре
- 1 чаша топла вода
- 1/2 чаша магданоз
- 1 канелена пръчица
- 3 шушулки кардамон
- 1 с л. кимион на прах
- 1 с. л. кърри на прах
- 1 с. л. кориандър на прах
- сол на вкус

Начин на приготвяне: Нарезете тиквичките, чушките и морковите на 2 см кубчета. Сотирайте зеленчуците в тиган с олио, докато станат златисти. След това ги поставете на абсорбираща хартия

Загрейте 3-4 с. л. олио в голяма тенджера. Добавете лука, чесъна, джинджифила, канелата и отворените шушулки кардамон със семена и гответе за 5 минути, докато лукът омекне и стане златист и подправките освободят аромата и вкусовете. Добавете сотираните зеленчуци, кимиона, кориандъра, къррито, малко сол и разбъркайте старателно.

В друга купа смесете киселото мляко с доматиеното пюре и чаша топла вода. Излейте сместа в съда със зеленчуците и разбъркайте добре. Гответе за 15 минути на слаб огън, докато течността се изпари и остане сосът. Преди да изключите печката, добавете магданоза.

Сервирайте с ориз басмати или различни видове хляб.

Огретен с карфиол

- 1 среден карфиол или броколи
- 2-3 средни глави лук
- 1 чаша сирене, настъргано
- 1 чаша кашкавал, настърган
- сос бешамел (вижте рецептата за бешамел)
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Накъсайте карфиола на цветчета, за предпочитане ръчно. Сварете в подсолена вода (ако желаете можете да смените водата, след първоначалното ѝ завиране). Сотирайте лука в тиган.

В тенджера смесете карфиола със сотирания лук и сиренето (запазете малко от кашкавала за добавяне към соса бешамел). Покрийте дъното на стъклено или керамично блюдо за печене с част от соса бешамел и поръсете със сирене. Поставете слой от карфиола в блюдото и изсипете останалата част от соса бешамел върху карфиола, така че да го покрие.

Печете при 180° C за 30 минути, докато стане златисто отгоре.



Основни ястия

Дум алу (бейби картофки)

(за 6 порции)

- 2 кг средни картофи
- 1/2 ч. чаша олио
- 2 скилидки чесън, счукан
- 220 г натурално кисело мляко
- 80 г вода
- 1/2 чаша магданоз или мента или свеж кориандър (дхания)
- 1 ч. л. кимионови семена
- 1 ч. л. кимион на прах
- 1 ч. л. смян кориандър
- 1 ч. л. синап
- 1/2 ч. л. куркума
- 1-2 люти чушлета (по избор)
- сол на вкус

Начин на приготвяне: Обелете картофите и ги нарежете по дължина.

В купа смесете кимионовите семена, кимиона на прах, синапа, смления кориандър, куркумата, чесъна, лютите чушлета и солта. Разбъркайте картофите с подправките, така че те напълно да ги покрият. Поставете картофите в тава за печене, добавете зехтина и водата.

В зависимост от размера на картофите ги печете при 160° С за около 40-60 минути, докато те се опекаат до златисто кафяво. Добавете още малко вода, ако е необходимо, за да предотвратите залепване.

Когато картофите са готови, изключете фурната. Разбийте киселото мляко с много малко вода и го изсипете върху картофите. Оставете в горещата фурна за още 5 минути.

Сервирайте ги поръсени с магданоз или мента или свеж кориандър (дхания).

Основни ястия

Кхичари

- 1 чаша нацепен грах
- 4 или повече чаши вода
- 1-2 средно големи глави лук
- 2 скилидки чесън
- 2 дафинови листа
- 1 люто чушле (по избор)
- 1/2 чаша ситно нарязан магданоз или копър, или дхания
- сол на вкус
- Основна рецепта
- ориз басмати

Начин на приготвяне: Пригответе дал (вижте рецептата за дал).

Сгответе ориза басмати и отцедете (вижте рецептата за ориз).

В тенджерата добавете 2 части (напр. чаши) дал и 3 части ориз. Смесете и изсипете малко гореща вода, ако е необходимо. Крайната смес трябва да бъде гъста супа.

По избор: добавете гхи (претопено масло) отгоре.

Кхичари е цялостен хранителен източник, добър за храносмилателната система.

Основни ястия

Нахут с ориз (за 6 порции)

- 1/2 кг нахут
- 3 стръка пресен лук, ситно нарязани
- 3/4 чаша зехтин
- 1/2 чаша магданоз, ситно нарязан
- 1/2 чаша ориз басмати
- сок от 1 лимон
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Ако е необходимо, почистете нахута, измийте го и го оставете във вода да кисне за през нощта. Измийте нахута отново. Загрейте вода в тенджерата и добавете нахута и пресния лук.

Покрийте тенджерата с похлупака и оставете ястието да се готви, докато нахутът омекне. Към края добавете зехтина и солта и оставете да поври за няколко минути.

Сгответе ориза басмати и отцедете.

Добавете към нахута ориза, лютите чушки, магданоза и толкова лимонов сок, колкото ви харесва и сервирайте.



Основни ястия

Упма

- 1 1/2 чаши едър грис
- 1 тиквичка или парчета броколи или карфиол
- 1 зелена чушка
- 1 морков
- 2-3 стръка пресен лук
- нарязан копър
- 1/2 чаша кашу или фъстъци
- 80 мл олио
- 3 чаши гореща вода
- захар на върха на ч. л.
- сол и пипер на вкус
- Основна рецепта

Начин на приготвяне: Нарезете зеленчуците и пресния лук на малки парчета, пържете, докато станат леко златисти, и след това ги поставете върху абсорбираща хартия.

Загрейте олиото в тенджерата. Поставете гриса в олиото заедно със солта, пипера и много малко захар и запържете, докато покафенее. Уверете се, че го разбърквате непрекъснато, за да предотвратите загаряне. Когато грисът стане златисто кафяв, бавно сипете горещата вода, като разбърквате непрекъснато с дървена шпатула. Тенджерата е все още на огъня, на ниска температура. Когато грисът започне да се отлепва от стените на тенджерата, това означава, че упмата е готова.

В тиган пригответе Основната рецепта, добавете гриса и зеленчуците, кашуто/фъстъците и копър (по избор). Смесете всички съставки и сервирайте.

Упма е чудесна рецепта. Тя може да се яде за закуска или по всяко време на деня. Тя е и хубава закуска за път. По традиция Основната рецепта за упма се прави с гхи вместо с олио.

Пържени зеленчукови котлети

(за 30 броя)

- 2 чаши ситно нарязани зеленчуци (моркови, карфиол)
- 4 чаши сварени намачкани картофи (4 до 6 картофа)
- 1 1/2 чаши лук, ситно нарязан
- 4 чаши галета
- нахутено брашно (за тестото)
- 4-6 с. л. олио за сотиране (ако сложите твърде много олио, котлетите стават мазни и се чупят)
- 1/2 ч. л. кориандър
- 1/2 ч. л. черен пипер
- 1/2 ч. л. кимион на прах
- 1/2 ч. л. кимион на семена
- 1/2 ч. л. индийско орехче
- 1 ч. л. чат масала (по избор)
- 1/2 ч. л. лют пипер (по избор)
- сол на вкус

Начин на приготвяне: Нарезете ситно зеленчуците и лука. Обелете картофите и ги нарежете на парчета. Сложете ги в малко вода и ги сварете, докато станат много меки. С останалата малко вода в тенджерата смачкайте картофите на пюре, докато образуват гладка текстура.

Поставете олио в тиган и сотирайте лука със солта. Добавете разнообразни зеленчуци, продължавайки да ги сотирате. Поръсете с малко вода, ако е необходимо. Добавете всичките подправки, лютите чушлета и чат масалата, които са по избор.

Добавете картофите на пюре, продължавайки да сотирате за няколко минути. Оставете сместа в хладилника да се изстуди, докато пригответе тестото с нахутеното брашно и вода.

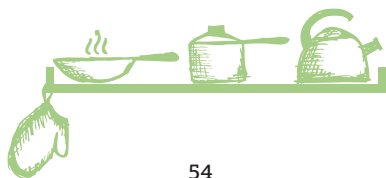
Със сместа, която извадите от хладилника, направете котлети във формата на полумесец. Потопете всяко парче в тестото и след това го оваляйте добре в галета.

Основни ястия

Внимателно поставете котлетите в тигана, така че да не се разпаднат. Пържете в горещо олио от едната страна, докато се появи коричка, след което ги обърнете. Котлетите са готови, когато станат златисти и от двете страни.

Сервирайте горещи с червена ача.

Вариант: Можете също да добавите към сместа джинджифил, синапени семена или чесън.



Маринати-теста

Маринатите са смес от течни и твърди съставки, билки, ароматни растения, подправки и зеленчуци. Те добавят вкус и аромат за усилване на вкуса на всяка храна. Количествата за маринатите са за повече от четири души.

Тесто за пържени зеленчуци

- 1 1/2 чаши топла вода
- 2 1/2 чаши брашно
- 1 ч. л. бакпулвер
- 1 ч. л. мента, нарязана на ситно
- 2 скилидки чесън, счукан
- 1 ч. л. кимион или индийско орехче на прах
- сезонни зеленчуци по ваш вкус

Начин на приготвяне: Добавете постепенно брашното към топлата вода и разбърквайте, за да предотвратите образуването на бучки от брашното. След това добавете всичките други съставки, за да направите гъста смес. Ако потопите парче зеленчук в тестото, тестото трябва да е кремообразно и плътно и да се залепи за зеленчука. Добавете нарязаните зеленчуци към тази смес за около два часа. След това ги пържете в горещо слънчогледово олио.

Вариант:

- 1 чаша топла вода
- 1 чаша бира
- 2 1/2 – 3 чаши брашно
- 2 скилидки чесън, счукан
- 1 шепа сушена мента или босилек
- 2 стръка пресен лук, ситно нарязани.

Маринати-теста

Марината за зеленчуци на барбекю (пакет дървени шишчета)

- 1 чаша зехтин
- 1 1/2 ч. л. риган
- 1 ч. л. естрагон
- 80 мл лимонов сок
- 2-3 скилидки чесън (по избор)
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Комбинирайте всичките съставки и смесете добре, за да направите маринатата. Нанесете с четка маринатата върху зеленчуците, които са нарязани на кръгли парчета, напр. патладжани, домати, тиквички, гъби (цели). Поставете в хладилник.

След един час, отново нанесете с четка маринатата върху зеленчуците и оставете за още два часа. Набодете зеленчуците на пръчки за шишчета и изпечете на грил или барбекю.

Марината за печени картофи

- 80 мл олио
- 3 ч. л. пикантна горчица
- 5 ч. л. мед, разреден в 40 мл топла вода
- риган

Начин на приготвяне: Нарезете картофите на кръгли парчета, около 1 см дебели. Смесете горчицата и меда, докато направите еднородна паста. Нанесете с четка сместа върху картофите и поставете в хладилника за два часа. Преди да стотвите, ако е необходимо, отново нанесете с четка маринатата или малко олио върху картофите. Печете във фурната или на поднос, или в тава за около 35 минути.

Картофите са готови, когато са меки отвътре и златистокафяви отвън. Поднесете горещи, поръсени с риган.

Маринати-теста

Екзотична марината за тайландско барбекю

Тази марината е за зеленчуци, пържени в уок (дълбок, кръгъл китайски тиган)

- 160 мл соев сос
- 1 с. л. мед
- 1 с. л. зехтин или сусамово олио
- 2 с. л. свеж джинджифил, настърган
- 2 скилидки чесън, счукан

Начин на приготвяне: Нарезжете зеленчуците, например моркови, праз, тиквички, карфиол или броколи на средни цветчета, а картофите нарежете на тънки ивици.

Смесете всичките съставки в купа. Поставете зеленчуците в сместа и мариновайте в хладилника за два часа.

Загрейте олиото в тенджерата или уок, добавете зеленчуците и запържете с разбъркване. Когато станат почти готови, добавете останалия маринатен сос.

Сервирайте с нудълс или ориз басмати.





Варива

Салата с боб „Черно око“

- 1/2 кг боб „Черно око“
- 1 средна глава лук или 2-3 стръка пресен лук
- 150 мл зехтин
- малка чаша магданоз, нарязан
- 1 лимон
- сол на вкус

Начин на приготвяне: Варете боба „Черно око“ в много вода за 5 минути. Щом бобът започне да ври, го отцедете и изхвърлете водата. След това напълнете тенджерата със студена вода и започнете отново да го варите. Внимавайте бобът да не се превари и да започне да става на каша. Отцедете добре и сервирайте в салатена купа. Нарезжете на ситно лука и магданоза и смесете с боба. Добавете зехтин, лимонов сок и сол на вкус.

За разнообразие може да добавите едно или повече от следните: нарязани на кубчета домати, сурови настъргани тиквички или парчета бланширани тиквички, след като сте премахнали семената, нарязани наситно зелени чушки, настърган морков, риган, настъргани краставици.





Варива

Салата с леща

- 1 голяма чаша леща (200 г)
- 1/2 чаша ориз
- 1/2 чаша олио (150 мл)
- 1 дафинов лист
- 1 малък лук
- 1 с. л. ябълков оцет
- 1/2 ч. л. кориандър
- 1/2 ч. л. кимион
- 1 връзка магданоз, нарязан
- сол и пипер на вкус

Начин на приготвяне: Сварете ориза в тенджера с малко вода.

В друга тенджера, в която сте добавили ситно нарязания лук и дафинов лист, сварете лещата.

В малка купа смесете ябълковия оцет, зехтина, кориандъра, кимиона, сол и пипер на вкус. Разбъркайте сместа добре и я оставете настрана.

Когато лещата и оризът са уврели, отцедете добре и докато са още в цедката, поставете под течаша вода.

Смесете лещата и ориза и ги поставете на плато. Сипете винегретния сос върху тях и сложете в хладилник. Преди сервиране гарнирайте със ситно нарязания магданоз и поръсете с пипер.

Вариант: Същата салата може да се направи с малък бял боб, нахут или боб мунг.



Варива

Мугорис

(вегетариански фалафел)

- 1 чаша нацепен грах (накиснат за една нощ)
- 160 мл олио
- 1 среден лук, нарязан
- 1 с. л. бакпулвер
- 100 г пълнозърнесто брашно
- 1 чаша магданоз или копър, или мента
- 1/2 ч. л. куркума
- 1 ч. л. черни синапени семена
- 1 ч. л. кимион на прах
- 1 ч. л. кимион
- 1 ч. л. лют пипер или зелен пипер (по избор)
- 1/2 чаша галета

Начин на приготвяне: Измийте и накиснете нацепения грах за една нощ. На следващия ден го поставете в блендер или малък миксер с олиото и разбийте до гладка текстура. В тиган пригответе Основната рецепта.

Смесете всичките съставки, за да направите стегнато тесто, което е доста твърдо. След това го месете до еднородно тесто. Добавете галета и олио, колкото е необходимо, за да получите желаната текстура. Оформете малки топчета, покрийте ги с брашно и изпържете в горещо олио.

Вариант: Вместо нацепен грах може да се използват боб мунг или нахут.

Комбинираща се добре с раита, майонеза от кисело мляко и червена ача.



Хлябове

Хлябовете на йогите са чапати, роти (също познат като наан), пури и паратха роти.

Чапати (за 10 броя)

- 1 чаша бяло брашно
- щипка сол
- 1 ч. л. олио
- топла вода, колкото е необходимо (вероятно около 1/2 чаша)

Начин на приготвяне: В купа смесете брашното и солта, като постепенно добавяте олиото и водата, разбърквате и месите с ръце, за да се получи гладко, меко тесто. Покрийте тестото и оставете да почине за един час.

На леко посипана с брашно дъска разделете тестото на парчета с размер на орех и търкаляйте, докато станат топчета. Натиснете всяко топче в ръцете си, за да го сплескате. Поръсете малко брашно върху тестото и с точилка разточете до размер на чиния, с дебелина около два милиметра. Старайте се кръгът да е колкото може по-объл.

Загрейте тиган от неръждаема стомана с тежко дъно (без олио) на слаб огън. Когато е достатъчно горещ, сте готови да пригответе първото чапати. Поставяйте чапатитата в тигана едно по едно. Когато се появят мехури от едната страна, го обърнете и изпечете от другата страна. Всяка страна отнема около 20 секунди за приготвяне.

Запалете втори огън с умерена температура близо до първия и дръжте чапатито с маша директно на открития огън за няколко секунди, докато се издуе. След това го обърнете и направете същото от другата страна. Чапатито ще се покрие с кафяви петна. Не се обезкуражавайте, ако не успеете да направите чапатито издуто всеки път. За това е нужна практика.



Хлябове

Докато чапатито е горещо и преди да го сервирате, можете по избор да нанесете с четка малко масло или гхи.

Запазете чапатитата топли в панер за хляб, покрит с чиста кърпа.

Вариант:

(за 10 броя)

- 2 чаши пънозърнесто брашно
- 1/3 чаша натурално кисело мляко
- гхи или разтопено масло
- топла вода, колкото е необходимо (вероятно около 1/2 чаша)



Хлябове

Пури (за 10 броя)

- 1 чаша бяло брашно
- 1 чаша пълнозърнесто брашно
- 1/3 чаша гхи
- гхи или олио за пържене
- топла вода, колкото е необходимо
(вероятно около 1/2 чаша)

Начин на приготвяне: Смесете брашното, гхито и водата в купа. Месете за 3 минути. Разделете тестото на парчета с размера на орех и ги търкаляйте, докато станат топчета. Натиснете всяко топче в ръцете си, за да го сплескате. Поръсете малко брашно върху тестото и с точилка разточете до размер на чиния, с дебелина два милиметра. Постарайте се кръгът да е колкото може по-объл.

Загрейте гхи или олио в уок или дълбок тиган. Гхито трябва да бъде много горещо. Пържете пурите една по една. Когато я поставите за първи път в тигана, тя потъва на дъното, след което започва да плува и се издува. Изпържете и от двете страни до златисто. Това отнема около 45 секунди. Не се обезкуражавайте, ако не се издува винаги.

Роти (за 10 броя)

- 1 чаша бяло брашно
- щипка сол
- 1 ч. л. олио
- топла вода, колкото е необходимо

Начин на приготвяне: Направете тестото точно както в рецептата за чапати. Но вместо да разделяте тестото на топчета, разточете едно голямо роти (голямо колкото голям тиган), нанесете с четка олио или гхи и го пържете в тиган, докато стане златисто и от двете страни



Хлябове

Паратха роти

(за 2 броя)

- 1 чаша бяло или пълнозърнесто брашно
- 1 ч. л. сол
- 1 ч. л. кафява захар
- олио или гхи
- топла вода, колкото е необходимо

Начин на приготвяне: Изсипете брашното, солта и захарта в купа и разбъркайте. Добавете олиото и водата и месете с ръце до получаване на гладко тесто. Покрийте и оставете тестото да си почине за един час.

Върху леко покрита с брашно дъска разделете тестото на две топчета, поръсете малко брашно върху тестото и с точилка разточете всяко топче на кръг с диаметър 15 см. Нанесете отгоре с четка малко олио или гхи. Завийте го в цилиндрична форма и го направете отново на топче. Оставете тестото да почине за 15 минути и след това още веднъж го разточете в кръг с диаметър 15 см.

Поставете малко олио в тиган и изпържете паратхата, обръщайки я много пъти.

Вариант: След повторното разточване на тестото в кръг с диаметър 15 см можете да го срежете от едната страна, да добавите плънка от картофено пюре или нещо друго и да го изпечете като бюрек.





Закуски

Самоса

Плънка:

- 2 чаши карфиол на малки парчета
- 1 чаша грах
- 3 с. л. олио или гхи (за пържене)
- 1 зелено люто чушле (чили)
- 1 ч. л. настърган джинджифил
- 1/2 ч. л. сол
- 1 ч. л. кимион на семена
- 1 ч. л. семена черен синап
- 1/2 ч. л. куркума
- 1 ч. л. гарам масала
- 1 ч. л. кориандър на прах

Начин на приготвяне: Варете карфиола и граха, докато омекнат. В тиган поставете 3 с. л. олио или гхи. Добавете зеленото чушле, черния синап и кимионовите семена.

Когато започнат да покафевяват, добавете джинджифила. Добавете към тях сварените зеленчуци и 40 мл вода. Гответе на среден огън, докато стане гъста смес за плънката. Това отнема около 20 минути. Оставете да изстине.

Тесто:

- 1 чаша бяло брашно
- 1 чаша пълнозърнесто брашно
- 1/2 чаша олио или гхи
- топла вода, колкото е необходимо (вероятно около 1/2 чаша)

Начин на приготвяне: Смесете бялото и пълнозърнестото брашно и добавете 1/2 чаша олио или гхи. Добавете достатъчно вода (около половин чаша) и омесете всичките съставки заедно, докато получите тесто с еднородна текстура. Тестото е готово, когато не се лепи вече по ръцете ви (така че може да се наложи да добавите още малко брашно).



Закуски

Разделете тестото на 12 топчета. Разточете всяко топче на кръг с диаметър около 12 см. Разрежете кръговете наполовина, за да образуват полумесец. В центъра на всеки полумесец поставете препълнена супена лъжица от плънката. Сгънете полумесеците в средата и ги затворете, като притиснете страните, за да се слепят, образувайки триъгълна пирамида. Натиснете около ръбовете, за да запечатате, така че самосите да останат затворени по време на пържене. Загрейте олиото или гхито, докато стане умерено горещо. Добавете самосите и пържете, докато станат златисто-кафяви (15 до 20 минути). От време на време обръщайте и разтърсвайте, за да избегнете залепване. Сервирайте горещи.

Пакора

(за 40-45 броя)

- 1 картоф
- 1 голяма глава лук
- 1 малък карфиол
- 3 листа маруля (или малко количество зеле или спанак, или тиквичка, или комбинация от всички тях)
- 1 равна ч. л. кимион на прах
- 1 равна ч. л. куркума
- 1/2 ч. л. чили (по избор)
- 1/2 шепа чимен (по избор)
- сол на вкус
- 450 г нахутено брашно
- топла вода
- 1 чаша олио

Начин на приготвяне: Настържете картофите на едро ренде. Нарезете лука.

Нарежете карфиола и марулята на тънки резени. Поставете всичките зеленчуци в купа. Добавете подправките. Бавно добавете топлата вода и нахутеното брашно и омесете всичките съставки до гъсто тесто.

Изпържете в слънчогледово олио. Вземете малко количество (около размера на кайсия) от пакората в ръката си и го пуснете в горещото олио.



Закуски

Пакора с карфиол

- 1 среден карфиол (нарязан на парчета)
- 1 чаша брашно
- 1 чаша вода
- 1/2 ч. л. сол
- 1 ч. л. кориандър на прах
- щипка червен пипер
- 1/2 ч. л. куркума
- 1 ч. л. гарам масала
- олио за пържене

Начин на приготвяне: В купа смесете брашното и подправките. Добавете вода, за да направите тесто със средна гъстота.

Загрейте олиото в уок, докато стане горещо. Потопете парчетата карфиол в тестото и ги поставете в горещото олио. Първоначално те ще потънат на дъното на уока и след това ще изплуват. Пържете за 5 минути и разбърквайте, докато станат тъмнокафяви.

Сервирайте с червена ача.

Вариант: Тази рецепта може също да се направи с картофи, патладжани или тиквички, които са били нарязани на малки парчета.





Закуски

Качори (палачинки)

- 1 чаша бяло брашно
- 1/2 чаша нахутено брашно
- топла вода, колкото е необходимо
- 1 ч. л. бакпулвер
- 1ч. л. кимион на прах
- 1 ч. л. семена от черен синап
- 1/2 ч. л. куркума
- 1 среден лук
- 2-3 скилидки чесън
- сол на вкус
- магданоз или дхания

Начин на приготвяне: Счукайте лука и чесъна в хаван или малък миксер.

В голяма купа добавете бялото брашно, нахутеното брашно, бакпулвера, кимиона, синапа, куркумата, солта и счукания лук и чесън. Смесете съставките с водата, докато станат меко тесто. Сложете в хладилник за половин час.

Направете тестото на кръгли топчета, сплескайте ги, за да бъдат плоски, и ги изпържете в горещо олио, докато станат златисти.

Сервирайте с чатни (вижте рецептата за чатни) и магданоз или дхания.

Вариант: Добавете шепа настъргано сирене към тестото.



Закуски

Качори със спанак

- 1/2 кг спанак, измит
- 1 чаша бяло брашно
- 1/2 чаша нахутено брашно
- 1 ч. л. бакпулвер
- 1 ч. л. кимион на прах
- 1 ч. л. семена от черен синап
- 1/2 ч. л. куркума
- 1 среден лук, на пюре
- 2-3 скилидки чесън, счукани
- сол и пипер на вкус
- чили (по избор)
- топла вода, колкото е необходимо
- твърдо сирене (като гръцкото кефалотири или италианското пармезан), по избор

Начин на приготвяне: Нарезжете наситно спанака. Добавете бялото брашно, нахутеното брашно, бакпулвера, кимиона, синапа, куркумата, счукания лук и чесън, сол и пипер. Разбъркайте добре и сипете топла вода, за да направите меко тесто. Сложете в хладилник за два часа.

След като го извадите от хладилника, можете да добавите малко брашно да втвърди тестото, тъй като спанакът отделя течност. За да предотвратите полепването на тесто по ръцете ви, втрийте малко олио в тях, направете топчета от тестото и ги оваляйте в брашно. Пържете ги в горещо олио, докато станат златисти.

Вариант А: Вместо спанак добавете 2-3 чаши сварен ориз и чаша сирене и ще направите оризови кюфтета.

Вариант Б: Вместо спанак добавете смачкан нацепен грах или нахут и направете фалафел.



Сладкиши

Сладка халва

(за 6-8 човека)

- 1 чаша олио
- 2 чаши грис
- 3 чаши захар
- 4 чаши вода
- 1 шепа цели бадеми
- 1 шепа стафиди
- 2-3 карамфилчета
- 1 канелена пръчица
- канела на прах или сушен кокос

Начин на приготвяне: Нека водата заври със захарта, канелената пръчица, бадемите, стафидите и карамфилчетата. Загрейте олиото в тиган, добавете гриса и запържете бавно на слаб огън, докато стане златист. Разбърквайте непрекъснато, за да избегнете изгаряне.

Когато грисът стане златисто-кафяв на цвят, бавно добавете топлата вода, разбърквайки непрекъснато с дървена шпатула.

След като е поел цялата вода го оставете да изстине и сервирайте с поръсена отгоре канела на прах или сушен кокос.

Расгула

(за 12 броя)

Панир (свежо сирене)

- 4 чаши мляко
- 2 с. л. лимонов сок с 1 с. л. вода

Начин на приготвяне: Сварете млякото на слаб огън и разбърквайте от време на време, за да избегнете загаряне.



Сладкиши

Щом млякото кипне, постепенно добавете лимонов сок към водата. Сместа започва да се пресича.

Изключете печката след 4-5 минути и изсипете сместа в тензух, поставен в цедка. Отмийте сместа със студена вода, за да измие вкуса на лимон и да улесни изцеждането. След това стегнете тензуха и изстискайте сместа няколко пъти, докато водата бъде напълно премахната.

Поставете панира на дъска, разтрийте и омесете за няколко минути, докато се сгъсти като меко тесто. Разделете го на 12 парчета и ги оформете като топчета с ръцете си.

Вариант: Можете да добавите 1 ч. л. фин грис в панира, така че тестото да се втвърди по-добре.

Сироп

- 4 1/2 чаши вода
- 1 1/2 чаши захар.

Начин на приготвяне: Стоплете водата и захарта в тенджера със среден размер или тенджера под налягане. Разбъркайте леко, така че захарта да се стопи.

Вариант: Можете да добавите 2 карамфилчета и 3-4 кардамонови семена във водата със захарта.

Расгула

Преди водата да започне да ври, слагате в нея топчетата панир. Оставете ги да врат в тенджера (около 30 минути) или в тенджера под налягане (7 минути). Расгулите удвояват размера си.

Прехвърлете расгулите от тенджерата/тенджерата под налягане в купа с техния сироп и ги поставете в хладилник за няколко часа да се втвърдят.

Преди да ги сложите в хладилник, можете, ако желаете, да сложите обелен и печен бадем в сърцевината на всяка расгула.



Сладкиши

Ориз пудинг

- 50 г полиран ориз
- 1/2 литър мляко
- 1 канелена пръчица
- 7 счукани кардамонови семена
- 100 г захар
- 1 1/2 десертни лъжици царевично брашно/пудинг на прах

Начин на приготвяне: В тенджерата сварете подправките в чаша вода. Отцедете водата и изсипете подправената течност в млякото.

Измийте ориза и го сварете ал денте. Отцедете го и запазете течността, в случай че ви потрябва по-късно.

Сипете малко мляко в чаша. Разтворете в нея царевичното брашно/пудинга на прах и след това догълнете догоре с вода.

Сварете млякото и добавете към него приготвения ориз, разбърквайки непрекъснато, докато стане готово.

Към края добавете царевичното брашно/пудинга на прах, така че оризът да се сгъсти.

Сервирайте, за предпочитане в индивидуални купички с малко канела на прах, поръсена отгоре.





Сладкиши

Самадхи експрес

- 1 консерва подсладено кондензирано мляко
- 1 пакет пълнозърнести бисквити (250 г)
- 150 г масло (твърдо, безсолно)
- 1 малък пакет разбита сметана (по избор)

Начин на приготвяне: В тенджера с вода варете неотворената консервна кутия с подсладеното кондензирано мляко за три часа. Ако първоначалното количество вода се е изпарило, не забравяйте да добавяте гореща вода от време на време.

Извадете маслото от хладилника и го оставете за един час, така че да омекне.

Счукайте бисквитите в купа или завързани в кърпа, докато станат на прах. Омесете маслото и бисквитите заедно до еднородна смес. Разстелете бисквитената основа, която е $\frac{1}{2}$ см дебела, върху форма за сладкиш/тавичка, която е поне 5 см дълбока. След това поставете формата в хладилника най-малко за един час.

След като сте варили консервата с подсладено кондензирано мляко три часа, я отворете и го изсипете в купа. Разбъркайте подсладеното мляко с дървена лъжица, докато стане еднороден крем (кремът ще бъде кафяв на цвят, тъй като подсладеното мляко ще се е карамелизирило поради варенето).

Извадете от хладилника и изсипете крема върху бисквитената основа. Отново сложете формата в хладилника за още няколко часа. Преди да сервирате можете да гарнирате с разбита сметана.



Чаени питиета

Гарам чай

(при настинки)

- 1 литър вода
- 1 ч. л. черен чай
- 2-3 ментови листа
- 2-3 листа планински чай
- 1 ч. л. джинджифил
- 3 карамфилчета
- 1 канелена пръчица
- 3-4 кардамонови шушулки
- индийско орехче, върхът на чаена лъжица
- 1 люто чушле (чили)
- 3-4 ч. л. захар

Начин на приготвяне: Варете всичките съставки заедно в тенджерата за 20 минути. Прецедете и сервирайте.

Индийски чай

- 1 литър вода
- 2 счукани карамфилчета
- 1/2 канелена пръчица
- 1-2 отворени шушулки кардамон
- 1-2 ч. л. захар на човек
- 3-4 равни с. л. черен чай

Начин на приготвяне: В тенджерата сварете водата с подправките. Когато водата заври, добавете чая и изключете печката. Покрийте тенджерата с капак и я оставете точно за три минути, достатъчно време за придобиване на вкус и цвят от сместа.

След това прецедете и сервирайте.



Чаени питиета

Индийски чай с мляко

- 1 литър мляко
- 2-3 ч. л. черен чай
- 1-2 ч. л. захар на човек
- 6-8 отворени шушулки кардамон
- 1 канелена пръчица
- 2-3 карамфилчета

Начин на приготвяне: В тенджера сварете млякото заедно с подправките. Когато млякото започне да се надига, поръсете черния чай в тенджерата. Оставете на огъня за една минута и след това изключете печката. Добавете захарта и разбъркайте сместа.

След това прецедете и сервирайте.

Ласи

- 440 г натурално кисело мляко
- 6 чаши вода
- 2 кардамона
- 1 канелена пръчица
- 2 с. л. захар

Начин на приготвяне: Разрежете киселото мляко с вода и разбъркайте добре, така че течната смес да стане еднородна. Добавете подправките и захарта и разбъркайте. Оставете сместа в хладилника за 15 минути.

Можете също да добавите тънко нарязани плодове.

Вариант: Вместо горните подправки и захарта, добавете една чаена лъжица сол.



БЪЛГАРСКА ЙОГА АСОЦИАЦИЯ
BULGARIAN YOGA ASSOCIATION

Целта на йога е да развие физически, умствен и психически баланс, така че човек да може да преживее по-висшите състояния на своето съществуване. Това може да се постигне с балансирана вегетарианска диета, която включва всички съществени минерали и витамини. За да подобрим здравето си, да поддържаме тялото си силно и да улесним духовната еволюция се препоръчва диета, която е питателна, лесна за храносмилане и свободна от токсини.

В тази книга се представят основните правила на йогийското готвене, заедно с 56 вкусни и лесни за приготвяне рецепти за всякакви случаи.



Garuda Hellas
εκδοτική επενδυτική Α.Ε.



БЪЛГАРСКА ЙОГА АСОЦИАЦИЯ
BULGARIAN YOGA ASSOCIATION

