

Grundrecept för ayurvedisk Mung dhal



Balanserar Vata, Pitta och Kapha



AYURVEDISK MUNG DHAL



Dhal är en klassisk indisk gryta. Det här är ett grundrecept, tillsatt kryddor som balanserar din kroppstyp.



För 2 personer



1 dl skalade gula mungbönor

2 1/2 dl vatten till kokning

1 tsk salt eller efter smak

Avänd kryddor efter din kroppstyp.

Tillagning

Koka upp bönorna i vattnet. Häll av kokvattnet och det skum som bildats.

Koka upp bönorna i nytt vatten och häll av det också.

Koka sedan upp bönorna i ytterligare ett vatten och låt dem sedan koka sakta under lock i 15–20 min.

Till 1 dl bönor behövs cirka 2 1/2 dl vatten vid varje kokning.



Kryddor som är bra för Vata kroppstyp

- Spiskummin
- Ingefära
- Gurkmeja
- Bockhornsklöver
- Rårörsocker
- Hing



Kryddor som är bra för Pitta kroppstyp

- Koriander
- Fänkål
- Spiskummin
- Rårörsocker
- Kardemumma
- Gurkmeja
- Ceylon kanel
- Ingefära



Kryddor som är bra för Kapha kroppstyp

- Ingefära
- Koriander
- Svartpeppar
- Rårörsocker
- Gurkmeja
- Ceylon kanel

Fler recept i Ayurvedisk vegetarisk kokbok

Att leva enligt Ayurveda har genom denna bok blivit enklare och godare. En kokbok som inte bara handlar om goda och nyttiga



ayurvediska recept, här ges även en lättillgänglig introduktion till den urgamla läran och anpassade recept som balanserar de olika kroppstyperna.

Boken beskriver grundligt hur doshorna (Vata, Pitta, Kapha) kommer ur balans och hur du kan balansera dessa.

Ayurveda uppmuntrar till att äta färsk mat och med hjälp av denna bok kan du enkelt laga mat från grunden som

är både närande och renande. Recepten innehåller endast råvaror i sin naturliga form, ingredienser som vi oftast har hemma. Rätterna är lättlagade och passar både för nybörjare och avancerade.

Boken är skriven av Ruthi Offenbach Ljungberg som varit med och startat och driver Veda Lila sedan 1987.

Veda Lila
SEDAN 1988

Barnhusgatan 1, Stockholm (korsningen Drottninggatan 71D)
Öppet vard 11–18, lör 11–14 | www.vedalila.se | info@vedalila.se