

Mopng Dall - Fazole mungo (někdy uváděno jako žlutý hrách, čočka) jsou považovány za nejlepší a nejlépejší potravu pro člověka. Obsahuje velké množství bílkovin a dalších živin. Snadno stravitelné fazolky velmi příjemné chuti, velmi chutné v kombinaci se zeleninou a rýží.

Recept (3 porce): mungo opláchněte a 30 minut máčejte v čisté vodě. Vodu slijte a mungo dejte do tlakového hrnce. Přidejte 1 a ½ hrnečku čisté vody, ½ lžičky kurkumy, ½ lžičky soli a na středním plameni vařte do měkka. V malé pánvi rozpalte olej a vsypte 1 lžičku kuminu (římského kmínu). Když začne kumin prskat, přidejte 3-4 stroužky prolisovaného česneku, sušené či čerstvé čili dle chuti a půl lžičky na drobno krájeného čerstvého zázvoru. Smažte 1 minutu. Přidejte menší oloupané rozdrčené rajče a smažte 1 minutu. Přidejte mletý koriandr a čili dle chuti. Mungo zalijte připravenou směsí. Přidejte 1 a ½ lžičky citronové šťávy a trochu vody, abyste dosáhli konzistence omáčky, dobře promíchejte a duste 2-3 minuty. Posypte čerstvými bylinkami, nejlépe čerstvými listy koriandru a podávejte s rýží či chlebem.

Příprava: 30 minut vařte doměkka v neosolené vodě nebo dle receptu.

Složení: fazole mungo loupaná půlená

Nutriční hodnoty (ve 100 g): energie 1452 kJ / 346 kcal, bílkoviny 24 g, sacharidy 63 g, z toho cukry 7 g, tuky 1,3 g, z toho nasycené mastné kyseliny 0,3 g, vláknina 16 g, sůl 0,38 g

Baleno v závodě, který zpracovává i ořechy (skořápkové plody), sezam, obiloviny, mléko, siřičitany a oxid siřičitý, hořčici a sóju.

Skladujte: v chladu a suchu, nejlépe v uzavřené nádobě.

Země původu: Indie, baleno GB

Dovoz: z EU

Obsah balení: 500 g

Vhodné pro vegetariány i pro vegany.

Jak luštěniny správně upravit

Luštěniny před přípravou (nejméně 3 hodiny, nejlépe přes noc) několikrát propereme vodou. Tak v nich nejlépe rozpustíme obsažené oligosacharidy, které nedokáže naše tělo strávit a přeměňuje je v oxid uhličitý, který nás nutí k tolik nepříjemnému nadýmání. Z tohoto důvodu je také vhodné několikrát vodu vyměnit. Poté zcela potopené luštěniny vaříme 1 - 2 hodiny. Čím déle namáčíme, zkracujeme dobu vaření. Vaříme na mírném plameni bez přidání soli (solíme až na závěr), abychom zbytečně nesnižovali bobtnavost semen a nemícháme, pouze nádobu s luštěninou párkrát potřeseeme. Po změknutí luštěniny procedíme a necháme na cedníku chvíli stát, aby okapaly. Bojíme-li se horší stravitelnosti, je vhodné semena ještě po uvaření dále upravit - například mixovat na kaši. Nadýmání velmi spolehlivě odstraní i vaření s kořením - bazalkou, tymiánem, majoránkou atd. I cibule značně snižuje nadýmání, a proto doporučujeme luštěniny na chvíli obdělat na osmažené cibulce.
