

ASPERGES MET PASTINAAK

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4-5

- Vata, - Pitta, O Kapha

- 3/4 pond verse asperges (4 tot 5 kopjes in stukjes gesneden)
- 3 halfgrote pastinaakwortels (3 tot 4 kopjes fijngehakt)
- 1 tot 2 eetlepels zonnebloemolie of ghee (2 voor Pitta en Vata, 1 voor Kapha)
- 4/5 kopje water
- 1 theelepel fenegriekzaadjes
- 1/3 theelepel zwarte mosterdzaadjes (niet voor Pitta)
- 1/5 theelepel hing
- 1 theelepel koenjit
- 1 theelepel berg- of zeezout
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1/3 theelepel gemalen verse zwarte peper
- 1 eetlepel korianderpoeder

Garnering: kleine groene chilipepers, fijngesneden voor Kapha en een beetje voor Vata, en met in stukjes gesneden peper en droge gember voor Kapha.

De asperges en pastinaak goed wassen. Drogen en de asperges in stukjes van ca. 2 cm snijden en de pastinaak in stukjes van ca. 1 cm. De helft van de olie in een grote koekepan verhitten en er de fenegriek- en mosterdzaadjes bij doen. Als de mosterdzaadjes beginnen te knetteren en springen, er de hing, koenjit en in stukjes gesneden pastinaak door roeren. Goed vermengen. Het water erbij voegen, afdekken en ongeveer 4 minuten op een halfgrote pit laten staan. De rest van de olie in een andere pan verhitten en de asperges bakken tot ze lekker ruiken, een minuut of 5 tot 8. De rest van de ingrediënten bij de pastinaak doen en het goed door elkaar roeren. Nog een minuut of 5 tot 10 op een klein pitje laten koken. Vlak voor het opdienen de gefruite asperges bij de pastinaak doen en goed door elkaar roeren.

Het gerecht dat ik hier gegeven heb, ASPERGES MET PASTINAAK, heeft een versterkend effect op de mannelijke en vrouwelijke voortplantingsorganen.

Bron: Het Ayurveda Kookboek