

GEKRUIDE AARDAPPELPASTEITJES MET WORTELEN

Bereidingstijd: 1 uur

Porties: 8

Seizoenen: Herfst, Winter, Lente

- Vata, + Pitta, - Kapha (- Kalmeert, + versterkt en 0 is neutraal)

- 6 grote of kleine rode aardappelen
- 2 flinke wortels (2 kopjes geraspt)
- 1 1/2 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel zwarte mosterdzaadjes
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 2-2 1/2 theelepel zeezout (naar smaak, 2 1/2 theelepel voor Kapha)
- 1 kopje groene uien, fijngesneden
- 4/5 kopje verse korianderblaadjes, fijngesneden (naar keuze)

Het water voor de aardappelen in een grote pan aan de kook brengen. De ongeschilde aardappelen goed wassen en in het water gaar koken, ca. 1 / 2 uur. Terwijl ze koken, de wortelen wassen en raspen. De groene uien wassen en fijn hakken. De olie in een grote koekenpan doen en de mosterdzaadjes toevoegen. Als ze beginnen te dansen, er de geraspte wortel bij doen en even koken tot de wortelrasp 'slap' is. Kerriepoeder en zout erdoor roeren. Als de aardappelen klaar zijn, afgieten en handwarm laten afkoelen, zodat u ze kunt pakken. Goed pureren, met een vork of de handen, en er de resterende ingrediënten, inclusief de ongekookte groene ui en de korianderblaadjes, door roeren. Pasteitjes van maken en die 1 à 2 minuten aan beide zijden in een koekenpan bruin bakken. Zijn de pasteitjes voor Kapha of ama, neem dan een pan met een antiaanbaklaag en geen olie. Dit is goed voor 16 pasteitjes van 10 cm doorsnede.

Opmerking: dit gerecht gaat prima samen met KOMKOMMER-RAITA en een bijgerecht van groenten. Voor Vata gameren met extra ghee. Deze heerlijke pasteitjes zijn een recept van Martha Callanan uit Santa Fé, een geweldige kokkin. Ze is een Cateringservice begonnen voor mensen die thuis een evenwichtige maaltijd willen nuttigen. Haar belangstelling voor de Ayurveda en haar creatieve kookkunsten blijken uit dit recept. Bereidt u de pasteitjes voor een gemengd gezelschap van Kapha's en Vata's, dan kunt u volstaan met de minimale hoeveelheid olie en het beste eerste de pasteitjes voor Kapha maken. Voor de Vata's kunt u 1 of 2 extra eetlepels olie of ghee aan het mengsel toevoegen.

Komkommer en aardappel kunnen veel duidelijk maken over de ayurvedische visie op voedsel. Beide zijn koel en zoet, maar komkommer verlicht Vata en versterkt Kapha, terwijl aardappel het omgekeerde effect heeft. Hoe kan dit? Hoe kan de zetmeel bevattende aardappel Kapha kalmeren, terwijl de vochtige komkommer goed is voor het Vata-evenwicht?

De werking wordt veroorzaakt door hun resp. guna's. Komkommer is vochtig, wat Vata nodig heeft, en aardappel is droog, wat Kapha nodig heeft. Dus Vata heeft bij aardappelen extra vocht nodig. U kunt het best zelf uitproberen wat voor u werkt.

KOMKOMMER-RAITA

Bereidingstijd: 10 minuten

Porties: 4

Seizoenen: Herfst, Winter, Lente en Zomer

- Vata, licht + Pitta, + Kapha* (- Kalmeert, + versterkt en 0 is neutraal)

- 1 1/2 kopje verse yoghurt
- 2/5 kopje komkommer, geschild en in plakjes gesneden
- 1 eetlepel verse sjalotten, fijngehakt
- 1/3 theelepel droog gemberpoeder Of 1 eetlepel verse gemberwortel, geschild en geraspt
- 1/5 theelepel koenjit
- 1/3 theelepel gemalen zwarte peper
- 1/5 theelepel kaneel (naar keuze)
- 2/5 kopje vers gehakte korianderblaadjes

Doe alle ingrediënten in een halfgrote mengkom. Dit gerecht gaat heerlijk samen met de meeste curry's, dals en Indiase schotels. Andere groenten, zoals geraspte daikon of wortel, kunnen hier ook gebruikt worden.

* voor Pitta en Kapha zo af en toe prima