



רו ת ם

שעועית מאש

מאש בתבלינים

קל, מהיר, פשוט וטעים כתוספת או כמנה עיקרית עם דגן- יוצר חלבון מלא...

מרכיבים:

להכנת המאש: כוס וחצי מאש מונבט, 2-3 כוסות מים
1 כפית- עד כף אצת KOMBU חתוך קטן (במספריים)
1 כפית פפריקה חריפה- רצוי אורגאנית/ ללא MSG
תבלינים: 1-½ כפית כמון טחון
כף קצח/ שומשום מלא (מומלץ...)
מעט מלח (לא חובה) ופלפל
1 כף שמן זית
כוס פטרוזיליה וכוסברה- קצוצים דק
1-2 שיני שום חתוכות
2 כפות טחינה גולמית מלאה- לא חובה
כף עגבניות מיובשות חתוכות קטן- ממש לא חובה

הכנת המתכון:

1. מבשלים את המאש במים, מביאים לרתיחה, ולאחריה מנמיכים את האש. כשמצטבר קצף על פני המים מסירים עם מצקת וממשיכים בבישול.
 2. לאחר כ-5 דקות מוסיפים את השום והאצות (למי שאינו מורגל באכילת אצות כדאי להתחיל עם כמות קטנה). ממשיכים לבשל עוד כ- 15 דקות עד שהשעועית מתרכבת.
 3. מכבים את האש ומוסיפים את כל התבלינים.
 4. מוסיפים את עלי הפטרוזיליה והכוסברה הקצוצים.
 5. מוסיפים לסיר גם שמן זית וטחינה גולמית.
 6. מקשטים בנדיבות עם העגבניות המיובשות.
- שחקו עם הטעמים לפי העדפותיכם האישיות. תוכלו גם לקחת רעיונות וליצור לעצמכם מתכון מנצח

סלט ירוקים ומאש

סלט כייפי, קליל ומלא בבריאות- שאפילו מי שלא מורגל לאכול קטניות זורם אתו בכיף.

מרכיבים:

להכנת המאש: 2 כוסות מאש שהושרו ללילה/ הונבטו
התבלינים:
2 כפיות כמון טחון, 1 כפית פפריקה חריפה
1 כפיות זרעי כוסברה טחונים (אם אוהבים)
מעט מלח ים אטלנטי/ הימלאיה
הירוקים בסלט:
כוס פטרוזיליה וכוסברה- קצוצים דק
חצי כוס בצל ירוק קצוצים
3-4 גבעולי סלרי יפים ושטופים היטב
1 כף שמן זית ומיץ מלימון סחוט אחד או שניים

הכנה:

1. מבשלים את המאש במים, מביאים לרתיחה, ולאחריה מנמיכים את האש לחום נמוך- בינוני. בכל עת שמצטבר קצף על פני המים, מרוקנים עם מצקת.
 2. מבשלים עוד כ- 15 דקות עד שהשעועית מתרכבת.
 3. בינתיים, קוצצים את העלים הירוקים ומערבבים בקערה, מתבלים במעט שמן זית ומלח.
 4. בתום הבישול, מכבים את האש ושופכים את יתרת המים. מוסיפים תבלינים ושמן זית, מערבבים, טועמים ומתקנים אם יש צורך.
 5. מעבירים את המאש לקערה עם העלים הירוקים, מוסיפים מיץ לימון סחוט. הסלט טעים עם הרבה לימון.
 6. מערבבים ונהנים מסלט בריא מאד, קליל וטעים.
- ***זה מתכון בו ניתן לשחק עם התבלינים ועם סוג העלים לפי העדפה האישית... בתאבון ולבריאות.



מאש- קטנייה קלה לעיכול

- נפוצה במטבחים של המזרח הרחוק
- ידועה בשם שעועית מונג
- מכילה ברזל, ויטמיני B ומינרלים נוספים
- נפוצה בתהליכי ניקוי רעלים של הכבד