



שעועית ירוקה מוקפצת בסויה, שומשום ופטטריות שיטאקה*

פטטריות שיטאקה מכונות גם פטריות כוח יפנית- כשבמן כך הן- אינן פטריות רגילות- עשירות בסגולות רפואיות: מחזקות את מערכת החיסון ואת עמידות הגוף, תומכות בתפקוד בלוטות האדרנל המתמודדת הראשית עם הסטרס היום- יומי ואפילו מסייעות באיזון רמת הסוכר.

מתכון קליל, טעים ובריא. יכול לשמש כתוספת לארוחה, כתוספת לסלט, כמנת ירק או כחטיף.



מרכיבים:

שעועית ירוקה שלמה, טרייה, נקייה: כ- 2 חופנים (או קפואה)
שומשום מלא- כ-2 כפות
10 פטריות שיטאקה מיובשות*** (או טריות)
*** ניתן להשיג בחנויות טבע מיובשות באריזת ואקום-
(או כאשר טריות, אך במחיר גבוה הרבה יותר)
לקישוט: אגוזי קשיו שבורים

לחטב:

רוטב סויה איכותי
שמן קוקוס
סילאן ללא סוכר
מלח ים אטלנטי|או מלח הימלאיה ופלפל

הכנה:

1. מכינים את פטריות השיטאקה המיובשות: חותכים עם סכין או ביד את צדי הפטריות, כך שרגל הפטרייה ומרכזה מושלכים לפח ואת צדי הפטרייה מעבירים לקערה קטנה עם מים מורתחים להשריה קלה. עוברים לשלב הבא:
2. קוצצים את קצוות השעועית הירוקה, מעבירים למסננת ושוטפים היטב (אם השעועית קפואה מדלגים לשלב-2).
3. מעבירים את השעועית לסיר עם מים מורתחים, מעבירים לריכוך קל למשך של- 5 עד 7 דקות.
- 4.*** האינדיקציה הטובה ביותר להתרככות השעועית: מצב בו השעועית התרככה, אך לא אבדה את צורתה ו צבעה.
5. בינתיים מכינים את הרוטב: מערבבים בנפרד- 2 כפות רוטב סויה איכותי ו-2 כפיות סילאן
6. לאחר התרככות השעועית, מורחים במחבת גדולה ומעט עמוקה שמן קוקוס עם מברשת סיליקון. מעבירים את השעועית ואת פטריות השיטאקה ללא הנוזלים ומקפצים קלות למשך 1-2 דקות.
6. מוסיפים את הרוטב ואת השומשום וממשיכים להקפיץ למשך של 5-7 דקות. מעת לעת טועמים ואם רוצים טעם יותר דומיננטי- מוסיפים עוד רוטב באותם היחסים. מי שאוהב טעם חזק יותר, יכול אפילו להכפיל את כמות הרוטב. הגשה: מניחים את השעועית בקערה, מפזרים מעל את הקשיו ונהנים...

לבריאות ולהנאה