



שעועית ירוקה ברוטב מיסו וטחינה

שעועית שייכת לאלמנט האדמה ולעונות המעבר. גם צורת הכנת השעועית באידוי מקושרת לאלמנט זה. המיסו (שברוטב) והטעמים המלוחים שייכים לאלמנט המים ולחורף, החדל שייך למתכת ולסתיו. כל אלו הופכים את המתכון הקליל הזה (תרתי משמע- גם להכנה וגם לעיכול), מדהים עוד יותר בעונות המעבר

מתכון קליל, טעים ובריא. יכול לשמש כתוספת לארוחה, כתוספת לסלט, כמנת ירק או כחטיף. אצלי הוא מתחבר מאד לסתיו, ולפעמים גם לאביב.

מרכיבים:

שעועית ירוקה שלמה, טרייה, נקייה: כ- 2 חופנים (או קפואה)
שומשום מלאקוביות טופו- לא חובה
*** שושנת אידוי או במבוק לאידוי

לרוטב:

טחינה גולמית (מומלץ משומשום מלא)- 2-3 כפות
½ כפית גרגירי חרדל ללא חומרים משמרים
מיץ מחצי לימון או יותר
מעט מים קרים
½ כפית דבש או סילאן (או יותר- לפי הטעם)

הכנה:

1. קוצצים את קצוות השעועית הירוקה, מעבירים למסננת ושוטפים היטב
2. מעבירים את השעועית לסיר עם שושנת אידוי (או לבמבוק אידוי), ממלאים מים בסיר עד הגובה התחתון של השושנה (כך שהמים לא מכסים אותה), מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש ללהבה בינונית. מאדים למשך כ- 5 עד 7 דקות עד להתרככות טובה:
***האינדיקציה הטובה ביותר להתרככות השעועית: אנו רוצים להגיע למצב בו השעועית התרככה, אך לא אבדה את צורתה והפכה ממש שטוחה ובעיקר לא איבדה מצבעה.
3. לאחר התרככות השעועית ישנן 2 אפשרויות לשלב האחרון: כאשר השעועית התרככה מעט, מעבירים למסננת ושוטפים במים קרים. לאחר מכן, מקפצים קלות על מחבת במעט שמן קוקוס בכבישה קרה ומניחים בצד. לחילופין ניתן לאדות למשך עוד כ- 3 ד' עד להתרככות נוספת (לטעום...), לאחר מכן מעבירים למסננת, שוטפים במים קרים ומניחים קרח על השעועית לכמה דקות.
4. הכנת הרוטב: לוקחים 2 כפות טחינה גולמית, מערבבים עם 2 כפות מים. כאשר מקבלים מרקם אחיד וללא גושים, מוסיפים כף וחצי מיסו ואת שאר המרכיבים. מערבבים היטב, מתקנים לפי הטעם האישי.
***מוסיפים עוד מיסו- אם רוצים ממנו טעם יותר דומיננטי, מוסיפים עוד דבש- אם רוצים מעט יותר מתיקות...
5. הגשה: מניחים את השעועית בקערה, מפזרים מעל ובצדדים את קוביות הטופו ועליהם את הרוטב- כך שיכסה את כל השעועית, מפזרים שומשום בנדיבות וטועמים...

לבריאות ולהנאה