

Varivo od muškatne tikve i azuki graha



Autorica: Monika Topolko

Za 4 osobe

Vrijeme pripreme: 10min

Vrijeme kuhanja/pečenja: 1h 10min

Ukupno vrijeme: 1h 20min

Težina pripreme: Jednostavno

Kategorija: Juhe & variva, Vegetarijanska jela

U hladnije doba godine organizam trebamo opskrbiti energijom, hranom koja će nas ne samo utopli, već i ojačati imunitet. Ovo zdravo i hranjivo varivo upravo je savršeno za to. Izvrsno je jer dopušta razne varijacije i kombinacije povrća, a umjesto azuki graha možete upotrijebiti bilo koju vrstu graha koju volite. Varivo je posebno ukusno ako ga poslužite sa žlicom jogurta i svježim korijandrom.

Sastojci

150g suhog azuki graha (ili 400g kuhanog graha)

2 žlice maslinovog ulja

1 žličica sjemenki kumina

1 žličica sjemenki korijandra

1 čili papričica, sitno nasjeckana

1/2 žličice mljevenog korijandra

1 veća glavica ljubičastog luka

2 režnja češnjaka

1 veća mrkva

1/4 korijena celera

1 žlica koncentrata rajčice

1 žličice crvene paprike

1/2 žličice mljevenog chilija

prstohvat sušenog timijana

1 lovorov list

300g muškatne tikve

1 l povrtnog ili pilećeg temeljca

veliki prstohvat soli

svježe mljeveni papar

Postupak

Azuki grah namočite u hladnoj vodi i ostavite preko noći da nabubri. Idući dan grah ocijedite, prebacite u lonac, zalijte litrom vode i dodajte prstohvat sjemenki kumina (ili još bolje kombu alge). To će poboljšati probavljivost graha. Kuhajte ga na laganoj vatri 35-40 minuta i ocijedite.

Na 2 žlice maslinovog ulja kratko prepržite sjemenke kumina i korijandra, sitno nasjeckanu čili papričicu i mljeveni korijander. Dodajte sitno sjeckani luk i češnjak i pirajte dok luk ne omekša. Dodajte mrkvu i celer narezan na kockice, posolite i popaprite te kratko pirajte. Dodajte koncentrat rajčice, crvenu papriku, mljeveni chili i malo sušenog timijana. Promiješajte i zalijte temeljcem. Dodajte lovorov list i pojačajte vatru. Kada temeljac proključa, poklopite i kuhajte na laganoj vatri dok mrkva ne omekša, oko 15 minuta. Potom dodajte tikvu narezanu na kockice i kuhajte 5-6 minuta odnosno dok tikva nije

mekana. Na kraju dodajte grah i kuhajte još nekoliko minuta da se grah zagrije. Po potrebi dodajte još temeljca ili vode ako je varivo pregusto.

Varivo po želji poslužite s integralnim kruhom te malo jogurta ili kiselog vrhnja i pospite ga svježim korijanderom.