Картофи с карфиол и заквасена сметана





Продукти:

- 500 гр. картофи (нарязани на кубчета около 2 см)
- 600 гр. карфиол (изчистен, на розички)
- 200 мл заквасена сметана (разбита до гладкост)
- Гхи (да покрие дъното на тенджерата, за Вата доша малко повече)
- **Подправки първа група:**
  - 1 чаена лъжичка кимион семе
  - 1 парче (1 см дебело) джинджифил корен (накълцан на дребно)
- **Подправки втора група (смесени):**
  - 2 ч.л. кориандър смлян
  - 1 ч.л. куркума
  - 3-4 зърна черен пипер смлян

Необходими съдове: 5 л тенджера

Приготвяне:

Загряваме на среден огън гхито. Добавяме кимиона на семе, запържваме го до лек мирис от семената. Добаваме джинджифила за около 8-10 секунди. Добавяме картофите и разбъркваме. Отваряме кладенче в средата на тенджерата и запържваме втората група подправки за 8-10 секунди. Разбъркваме, добавяме карфиола, разбъркваме. Наливаме гореща вода до 2 см от дъното на тенджерата. След завиране поставяме капак и намаляваме огъня, да къкри около 8 – 10 минути. За това време може да разбъркаме 1-2 пъти внимателно. Проверяваме дали зеленчуците са почти готови и добавяме сол. Продължава да къкри 3 – 4 минути. В края на готвенето на дъното трябва да е останала малко влага и розичките на карфиола да са цели. Добавяме заквасената сметана и внимателно разбъркваме и изчакваме 1 – 2 минути. Поръсваме с пресен магданоз или копър и отстраняваме от огъня. Поднасяме самостоятелно или с ориз.

Необходимо време за приготвяне: 18 – 20 минути.

Рецептата е подходяща за обед и вечеря.
Тридошова – балансирана и за трите доши – Кафа, Пита и Вата.