



Продукты для рецепта манка с овощами:

- Помидоры обычных размеров – 4 шт.
- Овощей (разнообразных на выбор) – 0,5 кг.
- Масло топленое – 80 гр.
- Кумина семена – 10 г.
- Горчица семена – 7 г.
- Шамбала семена □ (пажитник сенной) – 3 г.
- Имбирь свежий (или сухой -5г.) – 10 гр.
- Перец острый – 1 стручок.
- Листья кари (лавровый листок) – 4 шт.
- Куркума (пряность) – 3 г.
- Асафетиды (пряность) – 2 грамма.
- Вода – 1,6 литра.
- Изюм – 50 гр.
- Соль – 15 г.
- Крупа манная – 0,5 кг.
- Масло топленое или сливочное – 200г.
- Черный молотый перец – 3 гр.
- Сок лимонный – 50гр.

**Манка с овощами** **начинает, приготавливается** во время подготовки продуктов. Томаты разрезать на четвертинки, болгарский перец и зеленую фасоль- режим небольшими кусочками. Морковь шинкуем кружками, картофель — кубиками. Разобрать на небольшие соцветия цветную капусту.

**В кастрюле нагреть столовую ложку ги (масло топленое) на умеренном огне и поджарить семена шамбалы, горчицы и кумина.** К ним также добавить, листья кари, перец, имбирь. Все продукты жарим сорок секунд, затем к ним добавляем куркуму и асафетиду (пряности). После этого смешиваем подготовленные специи.

**Если манка с овощами готовится с картофелем, то его нужно предварительно обжарить во фритюре и уложить к блюду в конце.** Их размешиваем, до тех пор, пока они не приобрели коричневатый цвет. Следует доливать немного воды. Что бы они не подгорали. Уменьшаем жар, накрываем крышкой емкость и тушим продукты до состояния мягкости. Пока тушатся продукты, в другую кастрюлю налить воду, добавить соль и поставить нагреваться.

**В толстостенной трехлитровой посуде раскалить сливочное масло,** добавить манку, поджарить ее помешивая. Следует следить, что бы крупа не подгорела. Она должна стать бледно – коричневой, процесс обжаривания занимает примерно десять минут.

**После того как закипит вода, манка с овощами смешивается,** добавляется изюм (по желанию). После этого убавить огонь, к смеси влить кипящую воду. Следует быть осторожными, поскольку манка с овощами начнет бурлить и может разбрызгиваться. Перемешать несколько раз, что бы не образовались комочки. Накрыть крышкой. Манка с овощами должна доходить на самом маленьком огне. Через семь минут следует проверить, впитала ли манка с овощами всю жидкость. Если вода осталась, следует несколько раз быстро перемешать, варить без крышки. В конце приготовления добавляем молотый черный, сухой перец, сливочное (можно топленое) масло и лимонный сок.

Манка с овощами приготовлена. [Ведическое питание](#) относит это блюдо к своим фирменным рецептам.

Рецепт предоставлен сайтом [smotricook.info](http://smotricook.info)