



Готовим тушеные помидоры, лапша индийская. Ведическое питание использует следующий рецепт:

- Томаты средние – 15 шт.
- Пападамы (вафли из даловой (различные бобовые) муки) – 8 больших или 12 маленьких.
- Топленое масло – 70гр.
- Корица – 1 штука.
- Кумин – 7 гр.
- Лавровый лист – 3 шт.
- Острый перец свежий – один стручок.
- Асафетиды – 2 гр.
- Имбирь свежий натертый – 1 ст. л.
- Соль – 10 гр.
- Сахар – 5 гр.
- Листья кориандра или петрушки – 2 ст. л.
- Сметана или йогурт – 150 мл.

Тушеные помидоры начинаем готовить с подготовки овощей. Обдать кипятком томаты, очистить от кожицы. Нарезать и протереть их через сито или сделать пюре в миксере. Пападамы нарезать полосками шириной два сантиметра

В средней кастрюле разогреть масло. Когда начнет дымиться, бросить палочку корицы, семена кумина, лавровые листья и перец. Через пару секунд добавляем асафетиду. Положить томаты, имбирь, сахар и соль.

Тушеные помидоры

довести до кипения, тщательно перемешать

. Кастриюлю неплотно накрыть крышкой и тушить овощи пятнадцать минут на среднем огне. Блюдо необходимо часто помешивать.

Пока тушеные помидоры **продолжают готовиться**, в другой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Добавить туда нарезанные вафли. Их варить до мягкого состояния, примерно десять минут. Откинуть на дуршлаг, затем **опустить вместе с кориандром в емкость к овощам, за несколько минут до того как убираем кастрюлю с огня.**

Если тушеные помидоры используются со сметаной или йогуртом, то их добавляют вместе к вафлям.

Тушеные помидоры сочетаются по вкусовым качествам хорошо с любыми блюдами из риса, а также с индийским хлебом.

- **Готовятся пятьдесят минут.**

Рецепт предоставлен сайтом smotricook.info