



Жареный горошек турецкий в йогурте – блюдо очень вкусное, которое можно подавать исключительно на завтрак. Именно добавленному в конце йогурту, жареный горошек получается, вроде залит густым соусом. Такое блюдо хорошо соединяет ведическое питание с пури (лепешка) или кирчи.

**Жареный горошек имеет следующий состав:**

- 1 чашка (175г.) турецкого гороха.
- 4 грамма соли .
- 4 ч.л. масла топленого.
- 1 ч. л. молотого кориандра или гарам – масала.
- ¼ ч. л. асафетиды (пряности).
- Чашка (150 мл.) йогурта.
- ¼ чашки черного перца молотого.

**Приготавливая жареный горошек надо сначала:**

1. **Замочить бобы на ночь.**
  2. **Количество воды должно превышать горох вдвое. Осушить и поместить в кастрюльку среднего размера.**
  3. **Вода должна покрывать горох слоем в десять сантиметров.**
  4. **Добавляем соль.**
  5. **Варим, около десяти минут снимая пену.**
  6. **Накрываем крышкой и уменьшаем температуру.**
  7. **Приготавливаем горох, пока не станет мягким.**
  8. **Внимательно следим за количеством воды и при необходимости доливаем.**
- Чтобы блюдо не подгорело.**
9. **По мере готовности осторожно сливаем воду.**

Далее готовим жареный горошек.

**Нагреваем растительное масло или топленое на небольшом огне. Добавляем гарам –**

масалу (смесь молотых пряностей), асафетиду (пряность с сильным запахом) и интенсивно перемешиваем. Сразу надо

**добавить бобы гороха**

. Поджариваем его минут десять, постоянно перемешивая ложкой. Если увидели, что он покрылся коричневыми пятнышками, снимайте кастрюлю с огня, дайте немного остыть, добавляем йогурт и перемешиваем.

**Приправляем перцем,  $\square$  солью.**

Жареный горошек с йогуртом подается теплым.

- **Время вымачивания –7,5 часов.**
- **Время приготовления – час.**

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