



KLASIČNA BELUŠEVA KREMNA JUHA

Približno 5 skodelic

Navajam osnovni recept za klasično sestavo kremne juhe, vendar z ajurvedskim prijemom. Z različnimi variacijami lahko pripravite različne vrste juh. Morda jih boste potresli z jušnim praškom za močnejši okus; z začimbno tekočino boste spremenili njihovo subtilno barvo.

	1. korak	
<i>½ kg belušov</i>		
	2. korak	
<i>3 ½ skodelice (840 ml) rastlinskega mleka</i>		
	3. korak	
<i>3 žlice ghija ali masla</i>		<i>3 žlice moko</i>
<i>ščepec asafetide (neobvezno)</i>		
	4. korak	
<i>sol</i>		<i>beli poper (neobvezno)</i>

1. Beluše skuhajte v sopari tako, da so komaj mehki. Odcedite. Odrežite vršičke in jih postavite na stran.
2. V mešaniku zmešajte stebila in rastlinsko mleko. Odcedite. Pulpo zavržite.
3. V srednje veliki kozici raztopite ghi ali maslo. Dodajte asafetido in ga 30 sekund pražite na šibkem ognju, da zadiši. Dodajte moko in med stalnim mešanjem s stepalnikom pražite 1 minuto.
4. Med stalnim mešanjem počasi dodajte belušev pire. Stalno mešajte in juho segrejte samo do trenutka, ko bo pričela vreti. Dodajte belušev vršičke. Solite in po želji popoprajte z belim poprom.

Inačice

Kremna juha z zeleno ali koromačem: Koromač uravnava vato in pito, zelena pa pito in kapho. Beluše nadomestite z 1 ½ skodelice (175 g) drobno sesekljanega koromača ali zelene, ½ žličke sušenega timijana in ½ žličke sušene bazilike. Pri 3. koraku popražite skupaj s asafetido, dokler se ne zmešča, nato pa dodajte moko.

Kremna juha s špinačo ali vodno krešo (ali rukolo ali blitvo): Te juhe uravnava kapho, blitva pa tudi pito. Beluše nadomestite s 3 skodelicami (285 g) oprane, osušene in stisnjene špinače ali vodne kreše in ščepecem muškatalega oreščka. Preskočite 1. korak; pri 2. koraku zelenjavo zmešajte v mešaniku z rastlinskim mlekom. Nikakor je ne precedite. Če želite več teksture, zmes na kratko zmešajte v mešaniku le toliko, da bodo listi samo narezani.

Cvetačna kremna juha: Tudi ta uravnava kapho. Beluše nadomestite z 1 2/3 skodelice (175 g) drobno sesekljanega cvetače. Pražite jo v ghiju pri 3. koraku, dokler se ne zmešča, nato pa dodajte moko. V gotovo juho dodajte ¼ žličke paprike, karijev prašek ali črno ajurveda Mahariši.

Koruzna kremna juha: Ravnovesje za kapho. Izpustite beluše in postopke do 3. koraka. Pri 4. koraku dodajte 2 skodelici (300 g) koruznih storžkov in rastlinsko mleko. Kuhlajte 3 do 4 minute, dokler se koruza ne zmešča. Umešajte 2 žlici sesekljanega peteršilja ali koriandra.