



KOROMAČ "PO ITALIJANSKO"

Čas priprave: 40 min

Sestavine:

- 4 koromači
- 2 litra vode
- sok 1/2 limone
- 1 čajna žlička olivnega olja

Omaka:

- 1 čajna žlička olivnega olja
- 2 čajna žlička ghija
- 1/2 čajna žlička zmletega komarčka
- 1/4 žličke ingverja
- 3 nožne konice muškarnega oreščka
- 3 nožne konice asafetide
- sol

Umijemo koromač, gomolje razrežemo na četrtinke, stebila na fine dele.

Zavremo vodo, dodamo 1 č.ž. olivnega olja in limonin sok. V vodo damo narezan koromač in kuhamo v kropu 20 minut. Nato predcedimo.

Pripravimo ghi in dodamo začimbe, ko je ghi dovolj segret. Pomešamo. Nato v pripravljene začimbe stresemo koromač, kuhamo še 3 - 5 minut. Solimo po okusu.

Recept je iz knjige:

Frank W. Lotz: Heavenly cooking with Ayurveda, Frank's Veda Shop-Verlag, 2012