

Varivo od muškatne tikve i azuki graha

za 3-4 osobe

Sastojci:

150g suhog azuki graha (ili 400g kuhanog graha)
2 žlice maslinovog ulja
1 žličica sjemenki kumina
1 žličica sjemenki korijandra
1 chili papričica, finely chopped
1/2 žličice mljevenog korijandra
1 veća glavica ljubičastog luka
2 režnja češnjaka
1 veća mrkva
1/4 korijena celera
1 žlica koncentrata rajčice
1 žličice crvene paprike
1/2 žličice mljevenog chilija
sušeni timijan
lovorov list
300g muškatne tikve
1 l povrtnog ili pilećeg temeljca
sol, papar

Postupak:

Azuki grah namočite u hladnoj vodi i ostavite preko noći da nabubri. Idući dan grah ocijedite, prebacite u lonac, zalijte litrom vode i dodajte prstohvat sjemenki kumina (ili još bolje kombu alge). To će poboljšati probavljivost graha. Kuhajte ga na laganoj vatri 35-40 minuta i ocijedite.

Na 2 žlice maslinovog ulja kratko prepržite sjemenke kumina i korijandra, sitno nasjeckanu chili papričicu i mljeveni korijander. Dodajte sitno sjeckani luk i češnjak i pirjajte dok luk ne omekša. Dodajte mrkvu i celer narezan na kockice, posolite i popaprite te kratko pirjajte. Dodajte koncentrat rajčice, crvenu papriku, mljeveni chili i malo sušenog timijana. Promiješajte i zalijte temeljcem. Dodajte lovorov list i pojačajte vatru. Kada temeljac proključa, poklopite i kuhajte na laganoj vatri dok mrkva ne omekša, oko 15 minuta. Potom dodajte tikvu narezanu na kockice i kuhajte 5-6 minuta odnosno dok tikva nije mekana. Na kraju dodajte grah i kuhajte još nekoliko minuta da se grah zagrije. Po potrebi dodajte još temeljca ili vode ako je varivo pregusto.

Varivo po želji poslužite s integralnim kruhom te malo jogurta ili kiselog vrhnja i pospite ga svježim korijanderom.