



Kikärtsbiffar med limesås och ugnstrostad potatis

En lättlagad lunch med härliga smaker. Värmande och smörjande för att balansera vata.

Räcker till ca 4 portioner.
Tar ca 30 minuter att tillaga.

Ugnspotatis

ca 20 potatisar i normal storlek salt nymalen svart- eller långpeppar torkad timjan ca 1-2 msk solrosolja

Biffarna

1 burk kikärter (kung Markatta)
1 ägg
1 dl mandelmjöl
1 stor klyfta vitlök rivet skal från 1 stor ekocitron
0,5 tsk chilipulver salt nymalen svart- eller långpeppar
1 knippe hackad gräslök
0,5 tsk solrosolja solrosolja att steka i

Limesåsen

2 dl naturlig yoghurt (t.ex. turkisk) saften från 1 pressad lime
1 pressad vitlöksklyfta salt nymalen svartpeppar eller långpeppar

- Sätt på ugnen på ca 190 grader (varmluftsugn) eller 200 grader (vanlig ugn).
- Skala och klyfta potatisen. Lagg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och lagg sedan på potatisen.

- Krydda och håll på oljan.
- Blanda om och ställ in i ugnen i ca 25 minuter.
- Mixa ihop alla ingredienserna till kikärtsbiffarna i en mixer. Smaka av med salt och peppar och låt smeten vila i 10 minuter.
- Gör limesåsen under tiden. Blanda ihop alla ingredienser till limesåsen och smaka av med salt och peppar.
- Nu är det dags att forma biffarna och steka dem i rikligt med olja. Se till att oljan är rikligt varm när du lägger i biffarna. Vänd biffarna och stek på andra sidan också.
- Servera rätten med en sallad av t.ex. babyspenat och gurka. Spenaten är bra att avsluta måltiden med, eftersom den hjälper till med tarmarnas nedåtgående rörelse.

Förslag till justeringar efter din kroppstyp

Vata: Eftersom kikärterna är tillagade med olja så passar rätten bra för vata. Vata kan även byta ut yoghurten mot crème fraîche. Behöver lite mindre av babyspenaten.

Pitta: Ta lite mindre mängd av salt och chilipulver och en mindre portion av limesåsen.

Kapha: Ta mindre mängd av olja på potatisen och var sparsam med salt och limesås.

Vintertid mår alla kroppstyperna bra av varm och väl tillagad mat.



Destillatet av aloe vera kan beställas från Anettes e-butik.

- Se till att både frukt och dryck är rumstempererade.
- Skala frukten och skiva ner den i en mixer.
- Tillsätt havremjölken och aloe veran.
- Kör i mixer till en slät smoothie.
- Håll upp i glas och drick direkt.

Vatabalanserande smoothie

2-4 personer

1 söt mango
1 söt apelsin
1 banan
ca 1 msk aloe vera-distillat
2 dl havremjöl



Anettes kladdkaka

50 g ghi (renat smör)
3 msk kokosolja*
2 ägg
1 dl Sharkara (ayurvediskt rösocker)
1 dl kokosmjöl* (eller 1 dl mandelmjöl)
1/2 dl kakao
1/2 tsk vaniljsocker

- Sätt ugnen på 175 grader.
- Smält ghi* i en kastrull på låg värme på spisen och ställ det åt sidan. Akta så det inte blir brunt.
- Ta fram en skål och vispa ihop ägg och socker så att det blir fluffigt.
- Blanda sen ner mjöl, kakao och vaniljsocker i äggsmeten.
- Tillsätt smält ghi.
- Smält 3 rejäla matskedar kokosolja* i kastrullens eftervärme. Vispa till en kletig smet.
- Häll smeten i en form med avtagbara kanter (jag brukar inte smöra eller bröa formen).
- Ställ in i ugnen i 20 minuter.

Ghi – renat smör som är lättare för kroppen att smälta än vanligt smör, dessutom rikt på a-, d- och e-vitamin. Se recept på ayurvedakokbok.se.

Sharkara – ett ayurvediskt rösocker som, till skillnad mot vanligt socker, inte gör kroppen sur. Kroppens naturliga ph-värde behålls.

Kokosolja – är idealisk för matlagning, stekning och bakning. Den är rik på mellerlänga fettsyror särskilt den viktiga laurinsyran och kaprylsyran. Den innehåller dessutom vitaminet mineraler och andra nyttiga ämnen.

Kokosmjöl – ett ekologiskt, glutenfritt och fiberrikt alternativ till det glutenfylla vetemjålet.

* Flea av de lite ovanligare ingredienserna finns att köpa i Anettes e-butik: anetteshalsokalla.vitamera.se

AYURVEDAMÅT

Ayurveda-kokbok på nätet

Ayurvedisk matlagning behöver inte vara krånglig, menar **Anette Nääs**, som har skapat en digital kokbok på nätet.

TEXT: *Stina Johansson, stina@yogafordig.nu*
FOTO: *Anette Nääs, info@yogafordig.nu*

Anette Nääs, ayurvedisk hälsorådgivare och hölyogalarare från Kristinehamn, älskar att experimentera sig fram vid spisen. Istället för en kokbok i pappersform har hon skapat den digitala plattformen ayurvedakokbok.se, där hon presenterar egenkomponerade ayurvediska recept, allt från ischoklad till vegetarisk lasagne.



Anette Nääs. FOTO: JOHN PERSSON

Mat efter kroppstyp

"Vad ska jag äta?" är den vanligaste frågan hon får av sina klienter och därför skapade hon webbsidan, för att dela med sig av sin kokkonst och visa att ayurvedisk matlagning inte behöver vara svår eller krånglig. Själva har hon hela sitt liv haft svårt för kokta grönsaker, men först efter att hon studerat ayurveda förstod hon varför.

– Om jag tillagar grönsaker efter min kroppstyp smakar det mycket bättre. Att balansera maten efter sin egen dosha och årstid är verkligen något jag rekommenderar.