Bataty w hinduskiej przyprawie panch phoran

Bataty to jedne z moich ulubionych warzyw, których potężną moc opisywałam już wcześniej. Przypomnę tylko, że są źródłem węglowodanów, ich indeks glikemiczny wynosi 54, są bogatym źródłem witamin C, B, A, E, K oraz minerałów potasu, wapnia, sodu i fosforu.

Przyprawa panch phoran

Moja dzisiejsza propozycja to słodkie bataty, które znane są mi bardziej z kuchni amerykańskiej, jednak wspaniale łączą się z ostrym smakiem hinduskich przypraw, o czym przekonam Was tym przepisem. Przyprawa, o której mowa, nazywa się panch phoran i jest aromatyczną przeciwwagą dla słodkich batatów. Proponuję wykonać ją samemu. Bataty podane w ten sposób są świetnym dodatkiem do mięs lub jako osobny wegetariański posiłek.

Inspiracja.

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Składniki na 4 porcje:

- **2 bataty,**
- **masło klarowane,**
- **posiekany pęczek kolendry**

Składniki na przyprawę panch phoran:

- **1 łyżeczka czarnuszki,**
- **1 łyżka nasion kopru włoskiego,**
- **1 łyżeczka nasion kozieradki,**
- **1 łyżeczka nasion kminu,**
- **1 łyżeczka brązowej gorczycy**

Przyprawy wymieszaj razem i odstaw. Bataty obierz i pokrój w kostkę o wielkości 2-3 cm. Zagotuj osoloną wcześniej wodę, wrzuć do niej na 5 minut ziemniaki i gotuj przez 5 minut. Następnie odcedź.

W woku podgrzej masło klarowane, wrzuć przyprawy. Kiedy usłyszysz charakterystyczny dźwięk skwierczenia, dodaj ziemniaki i smaż razem aż ziemniaki z brzegu nabiorą lekko brązowego koloru. Smacznego!