

HAUDUTUSPADASSA

Mungpapukeitto

ILOVALO.COM

NÄITÄ TARVITSET:

- muumimukillinen mungpapuja
- 3 muumimukillista vettä
- 0,5 dl kookosmaitoa
- iso sipuli pilkottuna
- valkosipulin kynsi murskattuna
- 2 tl inkivääriä raastettuna
- 1 tl kuminaa
- 1 tl korianteria
- 0,5 tl kanelia
- 0,5 tl kardemummaa
- 0,5 tl kurkumaa
- suolaa ja mustapippuria

TEE NÄIN:

- Huuhtelevavut ja anna niiden seistä yön yli vedessä, huuhteleva ja jätä seisomaan vuorokaudeksi, jotta pavut "aktivoituvat".
- Laita pavut haudutuspataan, lisää vesi ja kookosmaito
- Lisää sipulit ja inkivääri, sekä mausteet. Sekoita.
- Keitä vähintään 3 tuntia



TIPSI:

Papujen aktivointi lisää niiden ravintoarvoja ja helpottaa sulamista!