

MUNGBÖNSOPPA MED SPENAT



1 1/2 dl gröna mungbönor (lägg i blöt cirka 8 timmar)
1 l vatten
1/2 färsk chili eller 1/2 tsk svartpeppar (eller efter smak efter smak)
1/2 tsk gurkmeja
2 tsk ghi eller vegetabilisk olja
1 tsk indisk kummin
1 tsk anis
1 tsk kalonjifrön
1 krm hing
2 tsk färsk riven ingefära
1 3/4 tsk salt (eller efter smak)
1/2-1 tsk agavesirap eller annat sötningsmedel
70 gr spenat

1. Skölj mungbönorna 3 - 4 gånger.
2. Koka bönorna och ta bort skummet. Tillsätt gurkmejan. Låt mungbönorna koka på låg värme i 30 - 40 minuter under lock eller tills de är helt sönderkokta.
3. Värm ghi i en liten kastrull. Häll i kummin, anis och kalonjifrön. När kryddorna mörknat något tillsätt hing, därefter chilin eller svartpeppar och ingefäran. Häll kryddblandningen i soppan. Tillsätt den färska spenaten, agavesirap och saltet. Vispa soppan slät eller mixa soppan med en stavmixer.

När vi har qigongkurser tillagar jag ofta denna soppa. Det är en näringsrik och lättsmält soppa. Mungbönor är de mest lättsmälta av alla bönsorter. Mungbönor innehåller protein som kroppen lätt kan ta upp. Kryddorna gör att bönorna inte blir gasbildande. Gurkmeja har starkt antiinflammatoriska egenskaper. Ingefära stimulerar matsmältningen och är även bra mot inflammationer och ledbesvär.

Soppan blir god även med grönkål.