

## Doktor Naram's fantastische Mung soep recept

Mung bonen zijn lichter verteerbaar dan andere boonsoorten, terwijl ze juist meer belangrijke voedingsstoffen bevatten. Wanneer je voor een vegetarisch dieet hebt gekozen, is twee maal per week een dahl gerecht voldoende als vleesvervanger. Genezende voordelen van Mung bonen: voedzaam, met ontgiftende effecten, het helpt om alle 3 de dosha's (levenselementen) in evenwicht te brengen. Het helpt bij het opruimen van Aam (toxiciteit) die na verloop van tijd in het lichaam terecht komt als gevolg van een slecht dieet, gebrek aan lichaamsbeweging en een zittende levensstijl. Veel van deze ingrediënten kunnen online of in Aziatische / Indiase voedingswinkels worden gekocht.

### **Ingrediënten:**

- 1 kopje groene gedroogde Mung bonen – 1 nacht geweekt in 2 kopjes water en 1 tl. Asafoetida of ook hing poeder genoemd) (om gas te verminderen) + 1½ tl zout.
- 1 el ghee of zonnebloemolie.
- 1 tl zwart mosterdzaad (mag ook geel zijn).
- 1 laurierblad.
- ½ tl kurkuma poeder.
- 1 tl komijnpoeder.
- 1 tl koriander poeder.
- 1 snufje zwarte peper.
- 1½ tl verse gember fijngehakt.
- ½ - 1 tl verse knoflook (of 1 teentje), fijn gehakt.
- 1 stuks Kokum (test zelf hoeveel je past, dit kan een behoorlijk zure smaak geven).
- Optioneel: 1 kopje gesneden geschilde wortelen, 1 kopje in blokjes gesneden selderij.



### **Bereiding:**

- Spoel de Mung bonen goed af, verwijder eventueel vuil en laat de Mung bonen een nacht in water weken.
- Giet de Mung bonen af, voeg de aangegeven hoeveelheid water en zout toe. Kook ze echt goed gaar, ongeveer 25 minuten in een snelkookpan of 45 minuten in een gewone pan. Breng aan de kook en zet vervolgens laag met het deksel er op.
- Laat wortelen, selderij en Kokum in de laatste 10 minuten meekoken.
- Terwijl de bonen koken warm je na zo'n 15 minuten voor ze klaar zijn de olie of ghee in een aparte diepe pan op middelhoog vuur tot ze gesmolten is.
- Voeg het mosterdzaad toe.
- Als de zaadjes beginnen te springen, voeg dan de asafoetida, laurier, kurkuma, komijn, koriander, gember, knoflook en een snufje zwarte peper toe en roer goed door.
- Zet het vuur op de laagste stand en laat 10 minuten sudderen, niet aan laten branden!
- Doe de gekookte bonen met nog 2 kopjes vers water in de pan met de sudderende ingrediënten. Breng aan de kook en laat nog 10 minuten door sudderen. (pas eventueel de hoeveelheid water aan afhankelijk van hoe dik je de soep wilt hebben).
- Je kunt het zo opdienen of pureren.

Eet smakelijk!

Je kunt zelf met de hoeveelheid van de kruiden experimenteren of andere groenten toevoegen en het zo voor jou nog lekkerder maken. Wij voegen vaak zoete aardappel of pompoen toe. Kijk op [www.geenaardappels.nl](http://www.geenaardappels.nl) voor de Kokum want dat is niet makkelijk elders te verkrijgen en is wel essentieel om een zuurtje toe te voegen aan het gerecht.