

Hummus de llima i coriandre amb cogombres



Si sou dels que us agrada el menjar picant, anireu de manera natural cap a l'hummus més picant. Així que poseu l'ampolleta de Tabasco.

Aquesta recepta utilitza llima en lloc de la llimona tradicional perquè la llimona irrita la digestió, mentre que el suc de llima (no la pell de llima) té un efecte refrescant.

Per equilibrar i calmar *Pitta* , es recomana gravitar cap als aliments amb la qualitat de gust d'amarg, dolç i astringent. Això ajuda a refredar i calmar l'energia de foc innata de *Pitta*. Tenint en compte la seva elecció, és probable que les *Pittas* gravitin naturalment cap a l'hummus més picant o amb més all de la prestatgeria! Sobretot quan un dosha està desequilibrat al cos, anhelarà aliments que el desequilibrin encara més.

A mesura que torneu a portar el vostre dosha a un estat equilibrat, els desitjos naturals estaran més alineats amb els aliments que equilibraran encara més el vostre cos. Com més equilibrats et tornes, més equilibrats es tornen els que t'envolten. Així que poseu l'ampolla de caïena.

Aquesta recepta utilitza llima en lloc de la llimona tradicional perquè la llimona irrita la ja àcida digestió de *Pitta* mentre que el suc de llima (no la pell de llima) té un efecte refrescant.

Sense gluten, vegana

Ayurveda, Pitta

Per 4 persones

Temps: 10 minuts

Ingredients:

- 1 tassa de cigrons cuïts
- 1/4 tassa de tahini
- 3/4 tassa de coriandre
- 1/4 tassa de suc de llima
- 1 culleradeta de sal

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Col·loqueu cigrons, tahini, coriandre, suc de llima i sal en un processador d'aliments o batedora.

PAS 2: Barregeu tots els ingredients durant aproximadament un minut.

PAS 3: Gaudeix amb cogombres a rodanxes.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

