

PASTA Z PIECZONEJ MARCHEWKI

SKŁADNIKI

- 5 sporych marchewek
- 5 łyżek oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- skórka otarta z połowy cytryny
- spora szczypta harissy
- spora szczypta cynamonu
- po małej szczypcie kardamonu i kuminu
- do posypania czarnuszka lub sezam

PRZYGOTOWANIE:

UWAGI: Marchewki umyj, delikatnie skrop oliwą i piecz w 180 stopniach przez 45 minut. (Opcjonalnie można ugotować w całości marchewki i podpiec w piekarniku ok.10 minut.) Przystudzić, pokroić na mniejsze kawałki i zblendować ze wszystkimi przyprawami. Posypać czarnuszką i sezamem albo po prostu z rozsmarowaną bez żadnych dodatków na świeżej grzance.

Marchew. Natura termiczna neutralna, smak słodki, wpływa korzystnie na płuca, wzmacnia śledzionę –trzustkę, poprawia funkcjonowanie wątroby, stymuluje wydalanie odpadów, działa moczopędnie , rozpuszcza chorobotwórcze nagromadzenia , takie jak kamienie, guzy, leczy niestrawność, łącznie z nadmiarem kwasu żołądkowego oraz zgagą. Eliminuje bakterie gnilne w jelitach, które powodują słabe przyswajanie, stosowana w przypadku biegunki, zawiera olejek eteryczny, który usuwa owsiki i obleńce. Marchew to pokarm zasadowy i działa oczyszczająco przy dolegliwościach związanych z zakwaszeniem krwi, w tym przy trądziku, zapaleniu migdałków i reumatyzmie. Jest również jednym z najbogatszych źródeł przeciwutleniacza beta – karotenu (prowitamina A)

