

BUDIN DE BETARRAGAS Y ZANAHORIAS

Este plato es purificante para el hígado y el aparato digestivo. Para ayudar a que tu cuerpo haga su propia limpieza, cómelo como monodieta por una semana en la primavera o el otoño.

Ingredientes:

2 atados de cebollines picados
ghee o aceite vegetal
½ kilo de zanahorias
pimienta negra molida
3 dientes de ajo picados
8 betarragas
salsa de soya
¼ a ½ kilo de queso rallado

Lava bien las betarragas y zanahorias. Hierve las betarragas al vapor, enteras sin cortar sus tallos u hojas. Después de 15-20 minutos agrega las zanahorias y continúa la cocción al vapor hasta que estén suaves pero firmes. Luego pela ambas y ráyalas en los agujeros gruesos del rayador. Mantén las betarragas y zanahorias separadas para conservar sus colores diferentes. Salta los cebollines y ajos en aceite o ghee hasta que estén blandos. Revuélvelos con las betarragas, zanahorias y pimienta negra. Colócalos en una fuente al horno, agrégale salsa de soya a gusto cubriéndola con queso rallado. Hornea hasta que el queso se haya derretido y esté dorado. Sirve 4-6 porciones.

Extracto del Manual "Alimentos para la salud y la curación" Editado por S.S. Pritampal Singh Khalsa