

# Röstpaprika ja india pähkli kaste



# Kreemine röstpaprika-india pähkli kaste

Heast ja paremast pungil kaste mis sobib ideaalseks nii köögiviljade kõrvale dipikastmeks kui ka võikude või wrappide vahele maitsekaks määrdeks. See kreemine kaste ei sisalda ei õli, suhkrut ega grammigi loomset, olles vaba ka gluteenist! Lisaks suurepärasele maitseelamusele turgutab kastmes sisalduv paprika suure C-vitamiinisalduse tõttu sinu immuunsüsteemi ning india pähklid varustavad sinu organismi vajalike mineraalidega nagu raud, seleen ja tsink. Lisaks on kastme valmistamine imelihtne ega nõua ka ülemäära kaua aega! Üllata oma maitsemeeli ning proovi kindlasti järgi!

**Kogus:** 500g

**Valmistusaeg:** 50 minutit (juhul kui india pähklid on eelnevalt leotatu)

**Raskusaste:** kerge

**Vaja läheb:**

- 4 keskmise suurusega punast paprikat (röstituna)
- 100g india pähkleid (leotatud)
- Himaalaja- või meresoola ja pipart (maitse järgi)
- köögikombaini või võimsamat blenderit

## Kuidas valmistada?

Kuumuta ahi 200 kraadini, pese ja poolita paprikad ning puhasta need seemnetest. Seejärel laota paprikad küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning rösti paprikaid ahjus 20-30 minutit kuni need on pealt krobelised ning kergelt mustaplekilised. Seejärel tõsta paprikad ahjust välja ning kata ahjuplaat kaanega, või tõsta paprikad kaane alla kaussi. Lase röstitud paprikatel kaane all umbes 15 minutit seista. Sel viisil lööb kuum aur koore lahti ning selle eemaldamine on oluliselt lihtsam. Koori paprikad ning tõsta need koos leotatud india pähklitega köögikombaini. Lisa maitseained ning töötle kreemise tekstuuri saavutamiseni.

PS! India pähklite leotamiseks vala pähklid üle külma veega ning leota neid vähemalt 2 tundi kuni üleöö. Kui sa aga nii kaua oodata ei jaks, võid kasutada ka keeva vee trikki. Selleks vala india pähklid üle keeva veega ning lase seejärel 15 minutit seista. Leotamine on oluline selleks, et pähklid muutuksid pehmemaks ning oleksid kergemini töödeldavad. Leotamata pähklite puhul on kreemja tekstuuri saavutamine keerulisem ning ka kombainil on rohkem tööd!