Ghee (geklaarde boter)

Ghee of geklaarde boter is iets wonderlijks: ze helpt verteren, smeert ons hele lichaam, vermindert cholesterol (indien gemaakt van rauwe organische boter), vooral als je in dezelfde maaltijd ook koud-geperste plantaardige olie verbruikt, ze verjongt & voedt de huid, bewaart voor eeuwig en drie dagen en geeft aan al uw gerechten een ongeëvenaarde smaak!
Bereiding:
Neem minstens een halve tot 3 kilo rauwe biologische *ongezouten* boter (gepasteuriseerd kan ook) en breng die voorzichtig aan de kook.
Als alle boter gesmolten is en er zich schuim aan de oppervlakte vormt, het vuur verminderen en verder zacht laten pruttelen.
Het schuim dat zich vormt regelmatig afschuimen en terzijde bewaren.
Meestal laat men de boter zo'n 30 - 40 min. sudderen tot alle water verdampt is. Op de bodem bevindt zich dan een weinig gestold eiwit dat lichtbruin verkleurd is. De boter zelf is nu transparant goudkleurig en pruttelt nog een beetje maar er ontsnapt geen damp meer. De hele keuken is vervuld van een heerlijke nootachtige geur.
Zet het vuur af en laat de ghee even afkoelen. Filter de ghee nu door een gestreken handdoek of zakdoek in een perfekt droge bokaal met luchtdicht deksel. Gooi de kleverig bruine neerslag weg, die verhoogt AMA.
Het schuim kan je gebruiken als dressing op soep, rijst of kichari, of bij desserts. Let wel: deze <room> is wel rijk aan cholesterol!
Niet in de koelkast bewaren, want condensatie kan bederf doen ontstaan. Gebruik steeds proper & droog keukengerei.
Geniet!

©: John Marchand, Belgium.
website: http://www.yoga-ayurveda.org email: ayurveda@pandora.be