Παραδοσιακή συνταγή: **Φάβα του Γιόγκι, της Γιογκίνι ή Νταλ {Άσραμ} "Γούσιας Αντώ νης"**

Η **φάβα** ένα φαγητό πλούσιο σε πρωτεΐνες, είναι ένα είδος πουρέ από πολτοποιημένο όσπριο.

Τα όσπρια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την φάβα είναι:

- **Ψιλοφάσουλα (ψιλοφάσουλα Μεσσηνιακής γης ή ροβίτσα ή φασολάκια Καλαμάτας)**
- **Αρακάς**
- **Φακές**
- **Κουκιά**
- **Λαθούρια**
- **mung dal**

Το **Νταλ** γίνεται με ένα όσπριο και τη Βάση.

"Νταλ σημαίνει φακές στη γλώ σσα Hindi στην πιο διαδεδομένη **γλώ σσα της Ινδίας"**.

Υλικά για Νταλ (6 άτομα)
1 φλιτζάνι όσπριο.
2 φύλλα δάφνη.
Μαϊντανό ψιλοκομμένο.
1 ντομάτα ψιλοκομμένη.
½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

Τα υλικά για τη Βάση (για 6 άτομα)
1 έως 2 κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα.
1 έως 2 σκελίδες σκόρδο.
1 έως 2 κουταλάκια του γλυκού σπόρους σινάπι.
1 κουταλάκι του γλυκού σπόρους κύμινο.
1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο σκόνη.
1/4 κουταλάκι του γλυκού κιτρινόριζα σκόνη.
6 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο.
1 καυτερή πιπεριά (προαιρετικά).

Τη Βάση τη φτιάχνουμε ξεχωριστά και την προσθέτουμε στο τέλος.

Εκτέλεση της Βάσης

Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε το ηλιέλαιο, όταν ζεσταθεί ρίχνουμε τους σπόρους του κύμινου και του σιναπιού και τα ανακατεύουμε.

Μόλις οι σπόροι αρχίσουν να σκάνε ρίχνουμε το κρεμμύδι το σκόρδο και την καυτερή πιπεριά μέχρι να μαραθούν.

Μετά προσθέτουμε τις σκόνες κύμινου και κιτρινόριζας, ανακατεύοντας για δυο λεπτά.

Τώρα η Βάση είναι έτοιμη, για να την προσθέσουμε στο Νταλ.

Εκτέλεση του Νταλ

Πλένουμε καλά το όσπριο και το βάζουμε σε νερό για 12 περίπου ώρες.

Βάζουμε το όσπριο στην κατσαρόλα με λίγο νερό και το αφήνουμε να βράσει, συμπληρώνουμε όσο νερό χρειάζεται κάθε φορά.

Προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης. Ανακατεύουμε τακτικά για να μην κολλήσει.

Όταν η φάβα (ο πολτός οσπρίου) είναι έτοιμη (πυκνόρρευστη) προσθέτοντας το ανάλογο νερό, προσθέτουμε τη βάση στο νταλ μαζί με το αλάτι.

Αφήνουμε το μίγμα να πάρει μια-δυο βράσεις και το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Προσθέτουμε ψιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό και τη ντομάτα και σκεπάζουμε την κατσαρόλα.

Μετά από μία ώ ρα μπορεί να δοκιμάσετε αυτή την υπέροχη φάβα, μια μελωδία γεύσης.

«**Άσραμ** ήταν ερημητήρια Ινδουιστών σοφών στην αρχαία Ινδία, οι οποίοι κατέφευγαν εκεί για να βρουν γαλήνη, με στόχο την περισυλλογή »