

Asafoetida Recipe Poster

• EN REN SMAK FRÅN NATUREN •

ASAFOETIDA

HARTS / WHOLE

Den hemliga smaken i
Indisk matlagning

Asafoetida (Hing) är en aromatisk harts med en stark, unik doft som förvandlas till en underbar umami-smak när den tillagas. En viktig ingrediens i många traditionella rätter för bättre smak och lättare matsmältning.



100% NATURLIG
OCH REN



STÖDJE
MATSMÄLTNINGEN



STARK AROM
& UMAMI SMAK



ESSENTIELL I
INDISK MAT

LITEN MÄNGD
STOR EFFEKT

Stark arom – använd
en liten nypa för
bästa smak!



RECEPT: ASAFOETIDA TADKA (KRYDDSTEK)

En enkel men smakrik kryddstek som lyfter smaken i dal, grönsaker, soppor och mycket mer.



INGREDIENSER

4 portioner

- 2 msk ghee eller olivolja
- 1/4 tsk asafoetida (harts eller pulver)
- 1 tsk kumminfrön
- 1 tsk senapsfrön
- 1-2 torkade röda chili
- 8-10 curryblad
- 1 msk hackad vitlök (valfritt)
- 1 msk hackad lök (valfritt)



TIPS!

Lös upp asafoetida hartsen i lite ljummet vatten eller smula den och tillsätt i oljan på låg värme så frigörs aromen perfekt.



SÅ HÄR GÖR DU

1



VÄRM OLJAN

Värm ghee eller olja på medelhög värme i en liten kastrull.

2



TILLSÄTT ASAFOETIDA

Tillsätt asafoetida (harts upplöst i lite vatten eller pulver) och fräs i några sekunder. Låt inte brännas.

3



FRÄS KRYDDORNA

Tillsätt kumminfrön, senapsfrön och torkad röd chili. Låt fröna fräsa tills de börjar knäppa.

4



TILLSÄTT CURRYBLAD

Lägg i curryblad och fräs i några sekunder tills de blir krispiga.

5



TILLSÄTT LÖK & VITLÖK (VALFRITT)

Tillsätt hackad lök och vitlök och fräs tills löken blir gyllenbrun.

6



KLART!

Häll över kryddsteken på din dal, grönsaker, soppa eller ris. Blanda väl och njut av den fantastiska smaken!



ANVÄNDNINGSIDÉER



DAL & SOPPOR

Ger en djup och rik smak till dal, linsoppor och grönsakssoppor.



GRÖNSAKER

Förhöjer smaken i stuvade, stekta eller ugnrostade grönsaker.



RIS & KHICHI

Tillsätt till ris, pulao eller khichdi för en aromatisk upplevelse.



CHUTNEYER

En nypa asafoetida ger balans och gör chutneys mer lättsmälta.

VARFÖR ASAFOETIDA?



FRÄMJAR MATSMÄLTNING
Hjälper till att minska uppblåsthet och gaser.



NATURLIG ANTIOXIDANT
Innehåller föreningar som skyddar kroppen.



ANTIINFLAMMATORISK
Traditionellt används för att lindra inflammation.



STARK AROM
En liten mängd räcker för stor smak.



VEGANSK & GLUTENFRI
100% växtbaserad och naturligt fri från gluten.



FÖRVARING

Förvaras i en lufttät burk på en sval, torr och mörk plats. Håller länge.



“En nypa asafoetida,
en värld av smak!”

OM ASAFOETIDA

Asafoetida är en harts från Ferula-växten, traditionellt använd i ayurveda och indisk matlagning i tusentals år.



100% NATURLIG • REN • AUTENTISK • SMAKRIK