Tsampa

Naturschutz
TIERPARK
Görlitz-Zgorzelec

Naturschutz
TIERPARK
Görlitz-Zgorzelec

Tsampa

Tsampa to podstawowa potrawa tybetańska z prażonego jęczmienia. Wyrabiana jest z czarną herbatą i masłem z jaka - jednych z niewielu produktów, jakie tybetańscy Nomadzi posiadają na wysokości 4500m. Tsampa jest dla Tybetańczyków tak samo ważna jak dla nas chleb.

Składniki na 1 porcję:

- 75g jęczmienia
- 1 filiżanka czarnej herbaty
- 30g masła
- sól / cukier

1. Na rozgrzanej patelni, ciągle mieszając, prażymy jęczmień, aż ziarna będą ciemnobrązowe.
2. Schłodzony jęczmień dokładnie mielimy.
3. Mąkę jęczmienną mieszamy z czarną herbatą, masłem, doprawiamy solą lub cukrem, wyrabiamy palcami w miseczce. Z ciasta formujemy kulki.