



Brambory s paprikou a masalou

Pro 2 - 3 osoby



Základní namočená masala:

- ➔ **1/2 šálku VODY** ponechám v šálku a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY**, nechám stát asi 5 minut, potom zamíchám a dám stranou.

- ➔ **2 polévkové lžíce HOŘČIČNÉHO OLEJE** ohřeji v pánvi, nebo kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1 velkou CIBULI**, nasekanou a restuji, dokud nebude zlatavě hnědá. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a restuji, dokud nezískají temně hnědou barvu. Potom vmíchám
- ➔ **Základní namočenou MASALU**, kterou jsem si připravil viz. výše, přiklopím a vařím další 3 minuty. Potom vmíchám
- ➔ **450 g menších BRAMBOR** rozčtvrcených, nebo nakrájených na kostky
- ➔ **3 středně velké zelené PAPIKY** (cca 250 g) nasekané a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
- ➔ **horkou VODU**, dostatečné množství, aby zeleninu pokrývala a vařím asi 45 minut, nebo dokud nebudou brambory uvařené a konzistence pokrmu poněkud sušší.

Podávám s paratami, (v klubu AK recept číslo 38), nebo jakýmkoli druhem indického chleba. Je výborné podávat s pokrmem: “Dýně s cibulí a česnekem” (v klubu AK recept číslo 41), ale je možné podávat i samotně, nebo jako přílohu.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Paraty je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině: Brambory obsahují draslík, vápník, fosfor, sůl a vitamíny. Škrob dodává našemu tělu energii. Pokud je slupka tenká, není zapotřebí ji loupat.