



## Kičří z červené čočky

Pro 2 osoby



- ➔ **2/3 šálku RÝŽE BASMATI** natural organic smíchám s
- ➔ **2/3 šálku PŮLENÉ A LOUPANÉ ČERVENÉ ČOČKY**, zaliji vodou, aby byla zrna těsně pod její hladinou a nechám jednu hodinu namáčet.

Potom scedím, vodu vyhodím a směs rýže a dalu dobře omyji a propláchnu. Dám do hrnce s tlustým dnem a přidám

- ➔ **4 šálky VODY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, zamíchám, přiklopím, uvedu do varu a vařím na středně velkém plameni. Sbírám pěnu, kterou vyhodím. Potom přidám
- ➔ **MASALU** (zvláště se doporučuje v zimě).

Masala:

- ➔ **2 polévkové lžíce nastrohaného ČERSTVÉHO ZÁZVORU**
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY**
- ➔ **8 kuliček ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **Semínka ze 2 tobolek ČERNÉHO KARDAMOMU**

Zamíchám, přiklopím a uvedu opět do varu. Vařím na mírném plameni 30 minut. Aby se přebytečná voda odpařila, pokračuji s vařením bez pokličky za častého míchání. Nebo rozehřeji troubu na 240 st. C a vložím do ní přiklopený hrnec s kičří a troubu vypnu. Ponechám asi 5 až 10 minut, aby se mohl absorbovat přebytek vlhkosti.

Můžu dochutit touto zálivkou. Do jiného malého kastrolku dám

- ➔ **1 polévkovou lžičku GHÍ**
- ➔ **1/4 čajové lžičky CELÉHO KMÍNU** nebo 1 malou nasekanou cibuli a dozlatova a dokřupava opražím a smíchám s kičří.

Podávám samotné, ale je možné podávat i s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

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