



# Polévka z celého mung dálu s kořením

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek suchého celého MUNG DÁLU** opláchnu a namočím přes noc. Potom scedím, vodu vyhodím a mungo dám stranou.
- ➔ **5 šálků VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1/4 čajové lžičky mletého KORIANDRU**
- ➔ **1/2 čajové lžičky mleté KURKUMY**
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, uvedu do varu a potom přidám
- ➔ fazolky munga, které jsem před tím namočil na scedil, přiklopím a vařím na středně velkém až velkém plameni, po dobu 30 až 40 minut, nebo dokud nebude dál měkký (vařečkou jej snadno rozetřu o stěnu kastrolu). Ihned po uvaření přidám tarku.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** dám do malého kastrolku a přidám
- ➔ **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU**, rozdrčená
- ➔ **1 sušené ČERVENÉ ČILI**, rozdrčené
- ➔ **špetku ASAFOETIDY**, zamíchám a smažím několik minut, až bude koření vydávat charakteristickou vůni a bude dobře orestované.

Vařící tarku přidám do dálu ihned po uvaření munga, zamíchám a okamžitě přiklopím dobře těsnící pokličkou. Ponechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Z jednoho kastrolu servíruji nejprve převážně vývar z munga jako polévku a potom převážně mungo jako hlavní chod. Podávám s rýží, ale je možné podávat i s čapátí a nebo s rýží 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.

Informace o surovině: **Mungo** je **lehké** a neloupané dodává tělu velké množství **vlákniny** a mohou je jíst lidé každého věku. Mungo má **vysoký obsah bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se **slabým žaludkem**, **chatrným zdravím** či pro **nemocné**. Mung dál