



Baklažán s mung dálem

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek púleného a loupáného MUNG DÁLU** omyji, dám do mísy, zaliji
- ➔ **VODOU**, aby hladina byla těsně nad fazolkami. Nechám namáčet 2 hodiny. Potom scedím do připravené nádoby vodu, ve které se mungo namáčelo a můžu ji podávat jako nápoj. Scezené mungo dám stranou.

Předeheji troubu na 200 st. C a potom do ní vložím pekáč s víkem, do kterého dám

- ➔ **1 velký BAKLAŽÁN** umytý a propíchaný vidličkou na několika místech. Peču po dobu 45 minut, nebo dokud nezměkne. Mezitím si připravím namočenou masalu.

Namočená masala:

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

- ➔ **3 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI** a uvedu do varu. Potom přidám
- ➔ **púlený a loupáný MUNG DÁL**, který jsem předem namočil, scedil a nechal stranou. Přiklopím a vařím na středním plameni po dobu 45 minut, nebo dokud fazolky munga nezměknou a neabsorbují vodu.

- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji ve woku, nebo v jiném kastrolu, a přidám
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU** nasekané a restuji do světle hněda. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA**,
- ➔ **1/2 až 1 sušené červené ČILI** rozdrcené (volitelná přísada) a
- ➔ **2 středně velké CIBULE**, nasekané a restuji 3 minuty. Potom přidám

Pokračování na 2. straně.

2. strana

- **namočenou MASALU**, kterou jsem si připravil výše, zamíchám, přiklopím a vařím další 3 minuty. Potom přidám
- **1 velké RAJČE** rozkrájené na malé kousky, zamíchám, přiklopím a vařím 10 minut.

Když baklažán vychladne natolik, že jej udržím v ruce, oloupu jej a vnitřek rozmačkám.

V kastrolu s tlustým dnem dobře smíchám

- **rozmačkaný BAKLAŽÁN**
- **osmaženou kořeněnou směs,**
- **uvařený MUNG DÁL** a
- **1 čajovou lžičku SOLI.** Dobře promíchám, přiklopím a vařím na mírném plameni dalších 10 minut. Potom přidám
- **1/2 čajové lžičky mleté SKOŘICE,** zamíchám, odstavím a nechám několik minut stát, aby se jednotlivé vůně a chutě mohly dobře smísit.

Podávám s jakýmkoli druhem indického chleba (např. s čapátí) a sauntem.

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

Čapátí 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: Půlený **mung dál** se často podává lidem se slabým žaludkem. Mungo má **vyšší obsah bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se **slabým žaludkem, chatrným zdravím** či pro **nemocné**. Mung dál zvyšuje **sexuální potenci** a dodává organismu **fyzickou sílu**.