



Baklažánová bharta



Pro 2 - 3 osoby

➔ **1 čajovou lžičku sušených SEMEN GRANÁTOVÝCH JABLEK** dám do misky, zaliji vodou, aby byla všechna ponořená a nechám namáčet 30 minut. Potom scedím, semena v hmoždíři rozmělním na **PASTU** a odložím stranou.

Rozehřejí troubu na 240 st. C a vložím do ní pekáč s víkem, do kterého dám

➔ **1 středně velký BAKLAŽÁN**, umytý, propíchaný vidličkou. Peču 30 až 45 minut, dokud slupka nezžehne a nedá se snadno vidličkou propíchnout. Upečený baklažán nechám zchladnout, pak jej oloupu, vidličkou rozmačkám a odložím stranou.

➔ **1 polévkovou lžici GHÍ**, nebo hořčičného oleje rozehřejí ve woku, nebo v kastrolu s tlustým dnem a přidám

➔ **4 středně velké CIBULE** jemně nasekané a restuji 3 minuty. Potom přidám

➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a restuji, dokud nezíská temně hnědou barvu. Potom přidám

➔ **PASTU**, kterou jsem si připravil viz. výše a vmíchám

➔ **rozmačkaný BAKLAŽÁN**, který jsem si připravil viz. výše a přidám

➔ **2/3 velké OKURKY**, oloupané a nastrouhané a

➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Přiklopím a vařím za častého míchání na středním plameni 10 až 15 minut, nebo dokud se voda nevstřebá a neodpaří. Podle přání přidám

➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY**, ale není to nutné. Potom vmíchám další

➔ **2/3 velké OKURKY**, opět oloupané a nastrouhané. Potom odstavím ze sporáku a nechám přiklopené několik minut, aby se vůně a chutě mohly dobře smísit.

Podávám s jakýmkoli druhem indického chleba - purí, čapátí, nebo paratami.

Poznámky: Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky. Bharta je zeleninová kaše upečená v troubě.

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

Informace o surovině: Lilek, neboli baklažán snižuje obsah cholesterolu v krvi, podporuje činnost jater, čistí krev, léčí kožní afekty a ekzémy. Obsahuje minerální soli fosforu, vápníku, draslíku, hořčíku, železa a manganu.