



Bramborová raita s rajčaty

Pro 6 osob



1. strana

- ➔ **500 gramů nejlépe malých BRAMBOR** operu, uvařím do měkka, nakrájím na kostky a nechám stranou.
- ➔ **1 šálek (270 gramů) obyčejného bílého JOGURTU** dám do misky a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky (4 gramy) SOLI** a ještě
- ➔ **špetku (3 gramy) mletého ČERNÉHO PEPŘE**, zamíchám a přiklopím. Potom si připravím a přidám
- ➔ **TARKU**, okamžitě misku přiklopím a nechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit. Potom dobře promíchám.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžici (10 gramů) GHÍ** ohřeji v malém kastrolku a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky (1,5 gramů) celého ČERNÉHO KMÍNU** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku (4 gramy) SEZAMOVÝCH SEMÍNEK** a
- ➔ **špetku (0,5 gramu) ASAFOETIDY** a restuji, dokud nebude dobře orestované a nebude vydávat charakteristickou vůni.
- ➔ **BRAMBORY**, které jsem předtím uvařil, nakrájel a nechal stranou přidám do misky s jogurtem a směsí koření a ještě přidám
- ➔ **2 středně velká (100 gramů) RAJČATA**, omytá a nakrájená na malé kousky. Zamíchám, přiklopím a před podáváním raitu dobře vychladím.

Podávám samotné, ale je možné podávat i s dalším pokrmem.

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

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

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

🥄 **Raity** neboli **jogurtové saláty** představují ideální letní jídlo, protože jogurt tělo **ochlazuje** a **regeneruje**. V **zimě** se potom dá ochlazující účinek vyrovnat přidáním **koření**, jež má **ohřívací** účinek, například **muškátový oříšek**, **skořice**, **zázvor**, nebo **hřebíček**. Tarka obvykle představuje část základní raity.

🥔 **Brambory** obsahují **minerály**, hlavně **draslík**, **vápník** a **fosfor**. **Škrob** dodává našemu tělu **energii**. Před vařením bychom je měli pečlivě umýt ve studené vodě a pokud je jejich slupka tenká, **není zapotřebí je loupat**. Slupka je velmi **prospěšná** pro přátelské **bakterie střevního mikrobiomu**.

🍅 **Rajčata** obsahují **vitaminy A, B a C**. Obsah vitamínu A se **neničí sušením** a velké množství kyselin **uchovává vitamin C během vaření**. Kyselá chuť rajčat je způsobena vysokým obsahem kyseliny **citronové** a **jablečné**. Ty zvyšují **zásaditý podíl krve**, což je pro ni velice **prospěšné**. Rajčata obsahují **sacharidy** ve formě převoditelného cukru, který je snadno vstřebatelný. Rajčata mají na organismus **posilující** účinek a zvyšují **dlouhověkost**. Protože obsahují také **škrob**, měli by je zařadit do svého jídelníčku ve velkém množství především lidé, kteří chtějí snížit svou **hmotnost**. Jsou vhodnou stravou pro pacienty trpící **cukrovkou**. Syrová, působí slabě projímavě, proto pomáhají s chronickou **zácpou**.

🥛 **Jogurt** je potravina s **nízkým pH** a **vysokým obsahem bílkovin**. Působí **blahodárně** na **přátelské bakterie střevního mikrobiomu**. Je **probiotickou** potravinou a pomáhá **chránit** před, **infekcemi**, **alergiemi**, **nemocemi** i **civilizačními**.

👉 **Sezamové semínko** obsahuje nasycené mastné kyseliny, **protein**, **sacharidy** a **vlákninu**. **Vitamíny A, B1, B2, B3, B6, B9, E**. **Minerály vápník, hořčík, železo, zinek, draslík, fosfor, mangan** a **selen**. Sezamová semínka jsou vhodná při **osteoporóze**, **anémii (chudokrevnosti)**, podporují **nervy**, snižují **stres**, posilují **srdce, cévy**, **obranyschopnost**, **imunitu**, vyživují **mozek-paměť**, **koncentraci**, prospívají **vlasům**, **nehtům** a **pokožce**.

Konec receptu