



Brambory s kmínem, řeckým senem a mátou



Pro 1 - 2 osoby

- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** dám do woku, nebo do kastrolu s tlustým dnem a ohřeji na středně velkém plameni. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku celého KMÍNU** a restuji, dokud nezhnědne. Potom přidám
- ➔ **2 středně velké CIBULE** nasekané a restuji, dokud nezíská hnědavou barvu. Potom přidám
- ➔ **2 středně velká RAJČATA**, nakrájená na kousky, přiklopím a vařím 10 minut. Potom přidám
- ➔ **500 g BRAMBOR** dobře očištěných, opraných a nakrájených na kostky. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, dobře promíchám, přiklopím a vařím asi 10 minut. Potom přidám

- ➔ **1 polévkovou lžičku sušených LÍSTKŮ ŘECKÉHO SENA** (menthi) které jsem zalil vodou a nechal namáčet 5 minut. Za 5 minut promíchám v misce s vodou. Nečistoty usazené na dně jsou těžko stravitelné a měly by se proto vyhodit. Čisté namočené lístky vyjmu z vody prsty, nebo děrovanou lžičicí a přidám k zelenině a ještě přidám
- ➔ **2 polévkové lžíce LÍSTKŮ MÁTY**, jemně nasekaných. Dobře promíchám, přiklopím a vařím, dokud nebudou brambory dobře uvařené, což bude trvat asi 30 až 35 minut.


Podávám s čapátí, purí, nebo paratami a dalším zeleninovým chodem.

Čapátí, purí a party jsou druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

Poznámky:

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

Informace o surovině:

 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**.