



Brokolice s brambory a rýžovým krémem

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **1/4 šálku VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem, přidám
- ➔ **500 gramů BROKOLICE** oloupané, nakrájené na třicentimetrové kousky a uvedu do varu. Potom zmenším oheň a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku KURKUMY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
- ➔ **500 gramů BRAMBOR** rozčtvrcených, zamíchám, přiklopím a vařím na mírném ohni 20 až 25 minut.

- ➔ **3 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji v pánvi na středně velkém plameni a přidám
- ➔ **4 stroužky ČESNEKU**, nakrájeného na tenké plátky a
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **1 CIBULI** nakrájenou na tenké plátky a smažím, dokud cibule lehce nezžhnědne - což bude trvat asi 10 až 15 minut. Potom přidám směs zeleniny a zamíchám.

- ➔ **2 až 3 polévkové lžíce RÝŽOVÉ MOUKY** dám do misky a přidám
- ➔ **1 až 3 polévkové lžíce VODY**, zamíchám a udělám rýžovou pastu. Podle potřeby přidám po lžici vody, dokud nevznikne PASTA konzistence hustší, než je med. Vzniklou PASTU přidám k zelenině, zamíchám a vařím 15 minut.

Podávám samotné, ale je možné podávat i s purí nebo paratami. To je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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:

🥦 **Brokolice** je superpotavina bohatá na **vitamin C, E, B1, B2, kyselinu listovou (B9), beta karoten, provitamin A**. Z **minerálních látek** obsahuje zejména **draslík, vápník, fosfor a síru**. Je bohatá na **vlákninu**. Chrání organismus **proti volným radikálům, toxickým a rakovinovým** látkám. Je dokázáno, že jídlo jako např. brokolice dokáže opravit **DNA** v buňkách a **zabránit rakovinnému bujení**.

🥔 **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**.

🧄 **Česnek** je **omlazující prostředek** a komplexní **lék**. Léčí **oběhový systém, krevní tlak, průjmy, zácpu, nadýmání, pálení žáhy, záněty, tepny, vředy, horečky, bronchitidu, astma, nevolnosti, edémy, tuberkulózu, úplavici, tyfus a lepru**. Prospívá **srdci, trávení**, zlepšuje **zrak**, utiňuje **bolesti** a hubí **cizopasníky**. Zabraňuje vzniku **rakoviny a předčasnému stárnutí**. Zvyšuje životní **sílu, odolnost**, objem **krve** a **čistí ji**. Je **antiseptický**, působí jako **sedativum, dezinfekční** prostředek a odstraňuje **jed**. Stimuluje **menstruaci**, napomáhá při tvorbě svalové tkáně, **semena** a dobře působí na **pohlavní orgány**.

🧅 **Cibule** odstraňuje **hlen**, zlepšuje **zrak**, léčí **ledviny, záněty průdušek, anémii, edémy, nežity a nachlazení**. Obsahuje **vitamin C a fruktózu**. Zvyšuje **odolnost organismu, produkci mléka, semene, potenci** a působí jako **afrodiziakum**.

🌿 **Koriandr** léčí **astma, kašel** a likviduje **cizopasníky**. 🌿 **Koriandrová nať** pomáhá při **horečkách, zvracení a zánětech očí**. 🌿 **Koriandrová semínka** léčí **srdce, šílenství, plynatost, epilepsii, strach, křeče, revmatismus, problémy kloubních vazů, hemoroidy, krvácení při vylučování stolice**.

📌 **Kurkuma** čistí **krev** a vylučuje nahromaděné **plyny**. Ulehčuje od **bolesti** a ničí **cizopasníky**. Léčí **žloutenku, záněty, onemocnění pokožky, svrab, vyrážky, cukrovku, bolest v zubech a záněty dásní**.

🌿 **Řecké seno** zpomaluje **předčasné šedivění vlasů**. Léčí **zácpy, nadýmání, zimomřivost, podváhu, slabost, tuberkulózu, pokožku, utiňuje** a pomáhá při potížích s **játry a slezinou**. Napomáhá **trávicímu procesu**.

Konec receptu