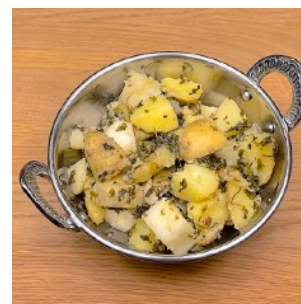


Celer s brambory a listy řeckého sena

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek VODY** dám do malého kastrolku, přivedu do varu a přidám celou
- ➔ **1 bulvu CELERU** o průměru asi 10 cm (500 g), očištěnou od hlíny, přiklopím a vařím, dokud nebude měkká, tedy asi 45 minut. Potom vodu slijí, ale nevyhazují. Až bude celer chladnější, tak ho oloupu a nakrájím na kostky o velikosti hrany asi dva a půl centimetru.
- ➔ **3 polévkové lžíce sušených LÍSTKŮ ŘECKÉHO SENA** (menthi) zaliji vodou a nechám namáčet.
- ➔ **2 polévkové lžíce HOŘČIČNÉHO** nebo jiného **rostlinného oleje**, nebo **ghí** dám do woku, nebo jiného kastrolu s tlustým dnem rozežreji a přidám
- ➔ **4 stroužky ČESNEKU** nakrájené na tenké plátky a
- ➔ **1/2 sušeného červeného ČILI**, rozdrceného a smažím asi 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **500 g malých BRAMBOR** rozčtvrcených, nebo nakrájených na kostky a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, dobře promíchám, přiklopím a na středním plameni vařím dalších 15 minut. Potom přidám
- ➔ **LÍSTKY ŘECKÉHO SENA**, které jsem před tím namáčet alespoň 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 lžící. Ještě přidám
- ➔ **CELER**, který jsem před tím uvařil a nakrájel na kostky. Vše promíchám a vařím dalších 10 minut. Pak odstavím. Nechám chvíli stát, aby se jednotlivé chutě a vůně mohly dobře smísit (asi 10 minut).

Podávám samotné, ale je možné podávat i s čapátí a pickles.

Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

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