



Černá cizrna s adžwainem

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek celé ČERNÉ CIZRNY** (kala čana) opláchnu a namočím na 24 až 36 hodin. V průběhu namáčení vodu můžu měnit. Potom scedím a cizrnu dám stranou.
- ➔ **1 polévkovou lžici GHÍ** rozežřeji v kastrolu s tlustým dnem na středním plameni a přidám
- ➔ **1 čajovou až 1 polévkovou lžici ADŽWAINOVÝCH SEMÍNEK** a
- ➔ **1 sušené červené ČILI** rozdrčené a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a restuji 3 minuty. Potom přidám
- ➔ celou ČERNOU CIZRNU, kterou jsem předem namočil, scedil a nechal stranou a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SODY BIKARBONY** a
- ➔ **dostatečné množství VODY**, aby byla všechna zrnka cizrny pod vodou. Zamíchám, přiklopím a vařím na středním plameni 1 až 1,5 hodiny, nebo dokud cizrna nezměkne a voda se neabsorbuje.

Podávám s purí a zázvorovým pickles. Někdy podávám samotné jako chuťovku. Purí je fritovaný 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.

Informace o surovině: Cizrna patří mezi **nejkvalitnější** luštěniny. Obsahuje velmi vysoký podíl **bílkovin, sacharidů a vlákniny**. Z minerálů obsahuje nejvíc **vápníku** a **železa**, kterého má 3x více než maso. Obsahuje vitamín **B15** (kyselina pangamová), **B2, B6** a **kyselinu listovou**. Stravitelnost zlepšíme dlouhým namáčením na 24 až 36 hodin a vařením. Cizrna dodá tělu velké množství **energie**. Je velmi důležitá pro vegetariány, vegany, malé děti, těhotné ženy, pro lidi trpící stresem, depresemi a zvýšenou hladinou cholesterolu. Cizrna je velmi prospěšná i naklíčená. Má příjemnou oříškovou chuť. Cizrnu vařenou nebo naklíčenou přidávám do zeleninových salátů, nebo servírují samotnou namísto oříšků.