



Cibulová raita

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek obyčejného JOGURTU** dám do misky a přidám
- ➔ špetku **SOLI** a ještě
- ➔ špetku **černého PEPŘE** a vše zamíchám. Potom přidám vařící
- ➔ **TARKU**, zamíchám, vyndám lžící a několik minut počkám, aby se mohly jednotlivé chutě a vůně dobře smísit.

Tarka:

- ➔ **1 až 2 polévkové lžíce GHÍ** dám do malého kastrůlku a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky celého ČERNÉHO KMÍNU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SEZAMOVÝCH SEMÍNEK** a
- ➔ **1 sušené ČERVENÉ ČILI**, rozdrčené a
- ➔ špetku **ASAFOETIDY** a smažím, dokud nezmění barvu a nebude vydávat charakteristické aroma.

Potom přidám

- ➔ **1 velkou CIBULI**, jemně nasekanou, zamíchám a dám chladit.

Podávám jako design, který nejen dochutí jídlo, ale je i velmi prospěšný. V létě podávám jako jídlo s čapátí. Čapátí 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:

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

Konec receptu