



Čisté kičří bez masaly

Pro 2 osoby



- ➔ **2/3 šálku RÝŽE BASMATI** natural organic dobře properu a omyji ve vodě. Potom scedím a dám do mísy. Zaliji vodou, aby byla zrna těsně pod její hladinou a nechám nejméně jednu hodinu namáčet.
- ➔ **2/3 šálku PŮLENÉ A LOUPANÉ ČERVENÉ ČOČKY** dobře properu a omyji ve vodě. Potom scedím a dám do jiné mísy. Zaliji vodou, aby byla zrna těsně pod její hladinou a nechám jednu hodinu namáčet.
- ➔ Rýži, kterou jsem před tím nejméně na jednu hodinu namočil opět properu, propláchnu, scedím a vodu ve které se rýže namáčela vyhodím. Rýži dám do hrnce s tlustým dnem a přidám
- ➔ **2 až 3 šálky VODY**, uvedu do varu a nepřiklopené vařím 5 minut. Potom rýži scedím, vodu ve které se rýže vařila vyhodím a tím odstraním z rýže většinu případně možných škodlivin. Scezenou rýži vrátím zpět do hrnce s tlustým dnem.
- ➔ Čočku, kterou jsem před tím na jednu hodinu namočil scedím do předem připravené nádoby - vodu ve které se čočka namáčela použiji jako nápoj. Čočku opět properu, propláchnu, scedím a přidám k rýži do hrnce s tlustým dnem. Potom přidám
- ➔ **4 šálky VODY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, zamíchám, přiklopím, uvedu do varu a vařím na středně velkém až mírném plameni 30 minut. Sbírám pěnu, kterou vyhodím. Aby se přebytečná voda odpařila, pokračuji s vařením bez pokličky za častého míchání až do požadované konzistence. Nebo rozežreji troubu na 240 st. C a vložím do ní přiklopený hrnec s kičří a troubu vypnu. Ponechám asi 5 až 10 minut, aby se mohl absorbovat přebytek vlhkosti.

Můžu dochutit touto zálivkou. Do jiného malého kastrolku dám

- ➔ **1 polévkovou lžičku GHÍ**
- ➔ **1/4 čajové lžičky CELÉHO KMÍNU** nebo 1 malou nasekanou cibuli a dozlatova a dokřupava opražím a smíchám s kičří.

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