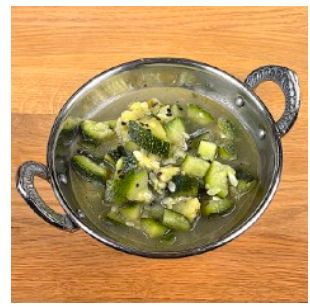




Cukety s kmínem

Pro 2 osoby



- ➔ **1 polévkovou lžici GHÍ** dám do woku, nebo do kastrolu s tlustým dnem, ohřeji ho na středně velkém plameni a přidám
- ➔ **1/2 až 1 čajovou lžičku celého ČERNÉHO KMÍNU** a dobře otestuji. Potom přidám
- ➔ **špetku drcených sušených červených ČILI** a k tomu přidám
- ➔ **1 středně velkou, nebo 2 menší CUKETY**, (cca 500 g) nakrájené na kousky a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI**. Přiklopím a vařím na mírném plameni 30 až 45 minut.

Pokud chci polévkovou konzistenci tohoto pokrmu, přidám 1/2 až 1 šálek horké vody. Tím se stane tento snadno stravitelný druh zeleniny ještě lehčím. Pokud přidám horkou vodu, současně přidám i špetku soli.

Podávám s vařeným bramborem se slupkou, nebo s čapátí.

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

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

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

Informace o surovině: Cuketa má velmi nízkou energetickou hodnotu, protože obsahuje přibližně 91 % vody, trochu vlákniny a pouze asi 4 % sacharidů. Nejcennější je vysoký obsah **karotenu** a **minerálních látek**, např. **draslíku**, který vyplavuje z těla nadbytečnou vodu a soli. Nejchutnější a nejkvalitnější jsou menší až středně velké cukety do 25 centimetrů, které se nemusí loupat. Cuketa je výborná i ve studené kuchyni.