



Dál masala

Získáme 1,5 šálku koření



- ➔ 1/4 šálku mletého **KORIANDRU** dám do mísy a přidám
- ➔ 1/2 šálku celého **KMÍNU**,
- ➔ 3 čajové lžičky kuchyňské **SOLI**,
- ➔ 2 polévkové lžíce celého černého **KMÍNU**,
- ➔ 2 polévkové lžíce celého černého **PEPŘE**,
- ➔ 3 čajové lžičky semínek černého **KARDAMOMU**,
- ➔ 3 čajové lžičky **ČERNÉ SOLI**,
- ➔ 0,5 čajové lžičky mleté **SKOŘICE** a
- ➔ 1 čajové lžičky mletého **HŘEBÍČKU**. Vše zamíchám a polovinu vzniklé směsi nasucho orestuji v pánvi na mírném plameni, dokud koření lehce nezžhnědne oproti původní barvě a nezačne vydávat charakteristické aroma. Potom smíchám orestované a neorestované koření a přidám
- ➔ 1 čajovou lžičku **ASAFOETIDY** a rozmělním tuto směs v hmoždíři, nebo v elektrickém mlýnku, dokud nezískám velice jemný prášek. Ten pak přeseji přes jemné sítko, abych odstranil hrubší kousky. Dál masalu uskladním ve vzduchotěsné nádobě. Tato směs vydrží po dobu 2 až 3 měsíců.

Dál masala se používá pouze do dálů a pokrmů obsahujících dál. Působí výborně proti hromadění vzduchu, který vzniká trávením dálu v těle. Poněvadž dály představují hlavní zdroj proteinů a skládá se z nich většina indických vegetariánských jídel, je dál masala velice používanou, i když ne nezbytnou přísadou do pokrmů z dálu.

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

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

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