



## Dalia kičří

Pro 3 - 4 osoby



### 1. strana

- ➔ **1/4 šálku (35 gramů) natural KEŠU** nebo piniových ořechů nesolených, nepražených dám do misky a přidám
- ➔ **1/4 šálku (35 gramů) natural MANDLÍ** nesolených, nepražených i se slupkou dám do misky a ještě
- ➔ **VODU**, aby ořechy byly zcela ponořeny a nechám namáčet přes noc. Potom mandle oloupu, zbylé ořechy scedím, vodu vyhodím, ořechy jemně namelu a dám stranou.
- ➔ **1/2 šálku (85 gramů) púleného MUNG DÁLU** dám do mísy a přidám
- ➔ **1/2 šálku (85 gramů) ROZLÁMANÉ PŠENICE** (dalia) a zaliji vodou tak, aby byla její zrnka těsně pod její hladinou a nechám namočené 1 hodinu. Potom scedím, vodu vyhodím a směs dám stranou.
- ➔ **1 polévkovou lžici (10 gramů) GHÍ** ohřeji na středně velkém plameni ve větším kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1 a 1/2 čajové lžičky (3 gramy) celého BÍLÉHO - ŘÍMSKÉHO KMÍNU** a ještě
- ➔ **1 ks (1 gram) sušené ČERVENÉ ČILI** celé (podle vlastního uvážení) a
- ➔ **1/4 čajové lžičky (1gram) ASAFOETIDY** a restuji, dokud nebude koření dobře orestované. Potom vmíchám
- ➔ **MUNG DÁL** a **ROZLÁMANOU PŠENICI**, kterou jsem před tím namočil, scedil a dal stranou a přidám
- ➔ **3 šálky VODY (750 mililitrů)** a přivedu do varu. Potom přidám
- ➔ **3/4 čajové lžičky (6 gramů) SOLI** a ještě
- ➔ **OŘECHY**, které jsem před tím namočil, scedil, jemně namlel a
- ➔ **MASALU**. Přiklopím, zamíchám a vařím na mírném plameni po dobu 30 až 45 minut, nebo dokud nebudou fazolky munga měkké.

Masala:

- ➔ **6 kuliček (0,5 gramu) ČERNÉHO PEPŘE**

Pokračování na 2. straně

2. strana

- ➔ **3 ks (0,5 gramu) celé HŘEBÍČKY**
- ➔ **semínka z jedné tobolky (0,5 gramu) ČERNÉHO KARDAMOMU**
- ➔ **2 polévkové lžíce (20 gramů) BÍLÉHO nebo ČERNÉHO MÁKU**, namočeného přes noc do vody a najemno namletého (není nutné).

Podávám s papadamy, čatný a jakýmkoli druhem pickles. (viz. samostatné recepty ajurvédské kuchařky).

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.

Informace o surovině:

🌱 **Kičří** je **uspokojivá delikatesa**. **Rýže** spolu s **dálem** pro tělo představuje **výborný a vyrovnaný zdroj bílkovin**. Kičří z **mung dálu** je ideálním pokrmem pro lidi, kteří trpí **chronickou úplavicí** nebo **peptickými vředy** nebo mají **zažívací potíže**.

Tento druh kičří se hodí zejména pro lidi dbající o své zdraví, pro kulturisty, ale také pro lidi nemocné, pokud se z receptu vynechají ořechy a mák. Je prospěšné také pro lidi s tělem typu kapha - převládající hlen. Dalia kičří mohou jíst i lidé trpící nemocemi z nachlazení, ale v tom případě by se mák měl použít.

👉 **Mungo** je výborná luštěnina, která **nenadýmá**. Neloupané je lehké, dodává tělu velké množství **vlákniny** a má vysoký obsah **bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se **slabým žaludkem**, chatrným zdravím či pro **nemocné**. Mohou je jíst ti, kdo se zajímají o duchovní život i ti, kteří chtějí žít zdravý pohlavní život. Mung dál zvyšuje **sexuální potenci** a dodává organismu **fyzickou sílu**.

🌾 **Drcená - rozlámaná pšenice** (bulgur) je lehce stravitelná. Obsahuje **vlákninu**, **vitamíny A, B1 thiamin, B2 riboflavin, B3 niacin, B6, B9 kyselina listová**, a **minerály draslík, fosfor, hořčík, vápník a sodík**.

Konec receptu