



Dýně s cibulí a česnekem

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **2 polévkové lžíce HOŘČIČNÉHO OLEJE** nebo ghí dám do woku, nebo do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU** nakrájené na plátky a restuji, dokud lehce nezhnědne. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **1 sušené červené ČILI**, rozdrčené (není nutné) a restuji další 1 minutu. Pak přimíchám
- ➔ **2 velké CIBULE** nasekané a smažím 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 středně velká DÝŇĚ** (necelý kilogram), oloupaná a nakrájená na kousky a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, dobře promíchám, přiklopím a vařím na středním až mírném plameni, dokud nebude dýně úplně měkká, tedy asi 40 minut. Na přikyselení přidám
- ➔ **1 středně velké RAJČE**, nakrájené na malé kousky, nebo 1 a 1/2 čajové lžičky manganového prášku, nebo 1 čajovou lžičku rozdrčených semínek z granátových jablek. Potom přimíchám
- ➔ **1/2 čajové lžičky surového TŘTINOVÉHO CUKRU** a dobře promíchám. Za neustálého míchání vařím (nepřiklopené) na středním plameni několik minut. Tak by se měla odpařit všechna voda. Potom přiklopím, sundám ze sporáku, a nechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Podávám s jakýmkoli druhem indického chleba (např. s čapátí) a dalším zeleninovým chodem. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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