

Hořký meloun (karela)

na sladkokyselý způsob

Pro 4 osoby

1. strana

- ➔ **2 až 4 středně velké HOŘKÉ MELOUNY (KERALA), očistím a nakrájím na jemné plátky, naskládám vedle sebe a**
- ➔ **špetkou SOLI** posolím čerstvý nakrájený hořký meloun a nechám stát na teplém místě 1 až 2 dny (v létě postačí 24 hodin). Hořkou vodu, která se z melounu uvolní potom vylijí.

Základní namočená masala:

- ➔ **1/2 šálku VODY** a k tomu přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KMÍNU** a nechám stát asi 5 minut. Potom zamíchám a dám stranou.

- ➔ **1 čajovou lžičku TAMARINDOVÉ DRTĚ** zbavené semínek namočím do
- ➔ **1/4 šálku horké VODY** na 15 minut, nebo na tak dlouho, až změkne. Propasíruji přes síto, odstraním všechny pevné kousky a pastu dám stranou.
- ➔ **2 až 3 polévkové lžíce TŘTINOVÉHO CUKRU** namočím do
- ➔ **2 polévkových lžic VODY** na 15 minut a dám stranou.

Ve woku, nebo v pánvi s tlustým dnem ohřeji na středně velkém plameni

- ➔ **3 polévkové lžíce GHÍ** a přidám
- ➔ **2 velké CIBULE** (nebo dvojnásobné váhové množství hořkého melounu), nasekané a restuji do zlatavě hněda. Potom přidám
- ➔ **základní namočenou MASALU**, kterou jsem si připravil viz. výše a vařím 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku celého ANÝZU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku celého FENYKLU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a

Pokračování na 2. straně.

2. strana

- ➔ **TAMARINDOVOU PASTU**, kterou jsem si připravil viz. výše a
- ➔ **rozpuštěný CUKR**, který jsem si připravil viz. výše a vařím, dokud nebude hořký meloun měkký, tedy asi 30 až 35 minut. Potom sundám ze sporáku a vmíchám
- ➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY**. Potom počkám 5 až 10 minut, aby se vůně a chuť dobře smísily.

Podávám s paratami. Paraty 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.

Informace o surovině: Hořký meloun (karela) Léčí přebytek hlenu a **plynatost**, pomáhá při **trávení** a zabíjí **cizopasníky** v žaludku. Vytváří v žaludku pocit **lehkosti** a působí lehce **diuretický**. Zvyšuje také chuť k jídlu a pomáhá při **trávení**. Když se vaří v ghí, nebo oleji, pomáhá odstraňovat **křeče**. Vhodný pro **diabetiky** a **těhotné ženy**. Jeho šťáva je výborná na **játra, ledviny** a při **zahlenění**. Hořký meloun napomáhá **játrům čistit krev**, a tak jej mohou využít hlavně těhotné ženy. Dostupnost je především v indických a asijských obchůdcích. Je bohatým zdrojem **hořčíku, železa** a **vitamínů**.