



Kičří z mung dálu

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1/2 šálku rýže BASMATI** dám do velké mísy a přidám
- ➔ **3/4 šálku pūleného neloupaného MUNG DÁLU** zaliji vodou tak, aby zrno zůstalo těsně pod hladinou. Nechám namočené po dobu 1 hodiny.

Potom scedím, propláchnu, vodu vyhodím, mungo dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám

- ➔ **4 šálky VODY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Zamíchám, přiklopím pokličkou a uvedu na středně velkém plameni do varu. Potom ztlumím plamen a na mírném plameni vařím cca 30 minut. Potom, aby se přebytečná voda odpařila, pokračuji s vařením bez pokličky za častého míchání až do požadované konzistence. Nebo rozežřeji troubu na 240 st. C a vložím do ní přiklopený hrnec s kičří a troubu vypnu. Ponechám asi 5 až 10 minut, aby se mohl absorbovat přebytek vlhkosti.

V malém kastrolku rozežřeji na středním plameni

- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky celého černého KMÍNU** a restuji, dokud lehce nezahnědne a nevydává charakteristickou vůni. Kičří podávám horké, polité touto zálivkou.

Podávám samotné. Lidé s trávicími potížemi si mohou tento pokrm doplnit citronovým pickles. Rýže a citronová šťáva není obecně dobrá kombinace. Avšak citronové pickles s dále je něco jiného - působí na žaludek jako lék. Zdraví lidé mohou jíst kičří s papadamy (dálkové oplatky) a čatný, nebo pickles.

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

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