Kokosová rýže

Pro 2 - 3 osoby

- **1 šálek RÝŽE BASMATI natural organic** propláchnu a namočím na jednu hodinu. Potom cedím, dám do kastrolu a přidám
- **2 až 4 polévkové lžíce strouhaného KOKOSU**, čerstvého, nebo sušeného a přidám
- **2 celé HŘEBÍČKY** a ještě přidám
- **2 šálky VODY**. Zamíchám a přiklopím a uvedu do varu. Potom zmírním plamen a vařím 20 minut. Potom, aby se přebytečná voda odpařila, pokračuji s vařením bez pokličky za častého míchání až do doby, jak máte rýži rádi. Nebo rozehřeji troubu na 240 °C a vložím do ní přiklopený hrnec s rýží a troubu vypnu. Ponechám takto 5 až 10 minut, aby se odpařila přebytečná vlhkost.

Podávám horké s dálem a se zeleninou, nebo samotné.
Je možné udělat i na sladko - po uvaření přidám med a zamíchám. Servíruji s mandlemi třeba k snídani.

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.

2019-2021 © Jiří Hudeček. Podívejte na Facebookovou stránku Ajurvédská kuchařka
Připojte se do FB skupiny Ajurvéda: Máme více energie! www.ajurvedskakucharka.cz