



## Květáková náplň do Paraty (kulaté)

Pro 6 - 8 parat



- ➔ **1/2 středně velkého KVĚTÁKU** rozkrájím na malé růžičky, nahrubo rozmixuji a dám stranou.
- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji ve woku na středně velkém plameni a přidám
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU** jemně nasekané a
- ➔ **1/2 středně velké CIBULE** jemně nasekané a restuji, aby získaly zlatavou barvu. Potom přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a
- ➔ **1 sušené červené ČILI**, rozdrčené a
- ➔ nahrubo rozmixovaný květák, který jsem před tím dal stranou a
- ➔ **1/4 čajové lžičky SOLI** a
- ➔ **1/2 čajové lžičky mletého ZÁZVORU**. Zamíchám a vařím na mírném plameni asi 10 minut. Potom odstavím a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY** a dobře promíchám.

Takto připravím květákovou (gobhí) náplň pro kulaté paraty.

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 indickém chlebu: Paraty (kulaté) jsou jedním z druhů indického chleba. V Indii se těší neobyčejné popularitě nadívané paraty. Podávají se ke snídani nebo k obědu se salátem. Jsou velice vítaným zákuskem na piknicích.

Náplň musí být spíše sušší, jinak se bude lepit k těstu a způsobí problémy při válení těsta. Pokud se jako náplň užívá syrová zelenina, pak ji musíme ručně, nebo pomocí tlusté gázy, nebo jiné látky dobře vymačkat, aby byla zbavená přebytečné vody. Pokud se na náplň používá zelenina uvařená nebo upečená v troubě, těsto na paraty by mělo být tužší a sušší. Nejlepší náplně jsou vždy jemně rozmačkané, aby se nepromáčkly těstem ven. Pokud je náplň příliš vlhká, může se vysušit na pánvi. Náplně můžeme připravit podle dalších receptů.