



Květákový khír

Pro 4 osoby



1. strana

- ➔ **1 kus (400 gramů) středně velkého KVĚTÁKU** dobře omyji a namočím do octové vody na pár minut. Potom opláchnu čistou vodou a nastrouhám.
- ➔ **1/4 šálku (55 gramů) GHÍ ohřeji ve woku na středně velkém plameni** a přidám
- ➔ KVĚTÁK, který jsem předtím nastrouhal a za neustálého míchání smažím, dokud nezžhnedne. Mezitím v kastrolku s tlustým dnem přivedu těsně k bodu varu
- ➔ **1 litr MLÉKA** a přidám
- ➔ KVĚTÁK, který jsem před tím nastrouhal. Zredukuji oheň, zamíchám, přiklopím a vařím, dokud se mléko nevypaří na 1/2 svého původního objemu. To potrvá asi 45 minut. Potom sundám ze sporáku a vmíchám
- ➔ **1 až 2 polévkové lžíce (15 až 30 gramů) surového TŘTINOVÉHO CUKRU** nebo sukanotu, na ochucení a ještě
- ➔ **1 šálek (120 gramů) KOKOSOVÉHO PRÁŠKU**, dobře promíchám a zchladím. Těsně před podáváním posypu jemně semletými
- ➔ **semínky ze šesti tobolek (0,8 gramu) ZELENÉHO KARDAMOMU**, jemně semletá.

Podávám samotné, ale je možné podávat i s čapátí a dále.

Podávám s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

Z jednoho kastrolu servíruji nejprve převážně vývar z čočky jako předkrm - polévku a potom převážně hustou čočku jako hlavní chod.

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

Upozornění: Červená řepa může zabarvit moč i stolici, ale tento efekt se za chvíli ztratí.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Podávám samotný.

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:

👉 **Květák** je zelenina, která **zasytí** na dlouhou dobu díky vysokému obsahu **vlákniny**. Květák je bohatý na vitamíny - **vitamín C, K, kyselinu listovou**, a **minerály - draslík, vápník a hořčík**. Květák není vhodný pro osoby trpící dnou. Při nedostatečném umytí hrozí nepříjemný a velmi intenzivní zápach. Já po umytí namáčím květák do octové vody na pár minut a potom opláchnu.

👉 **Ghí**, neboli pročištěné máslo je **nejlepším tukem na vaření**. Má velice delikátní jemnou chuť a **vydrží měsíce a dokonce roky**, aniž by muselo být v chladničce či mrazáku. Léčí **zrak, hojí rány**, zlepšuje **trávení**, chrání **střeva**, působí **protizánětlivě** a pomáhá také udržovat hladinu **inzulinu**. Je to **tekuté jedlé zlato** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

🌿 **Nerafinovaný třtinový cukr - gur** pozitivně působí na **srdce a játra** a **stimuluje metabolismus**. Obsahuje **proteiny a sacharidy**, je dobrým zdrojem **vitaminu A a B** a **minerálů** jako jsou například **vápník, draslík, síra, železo** a **fosfor**.

🌿 **Kardamom černý** nebo **červený** léčí **ledvinové a žlučové kameny, zuby, dásně, konečník**. Posiluje **srdce, játra** a je to **afrodiziakum**. **Kardamom zelený** léčí **hemoroidy, pohlavní nemoci, ledvinové a žlučové kameny, kožní vyrážky**.

Konec receptu