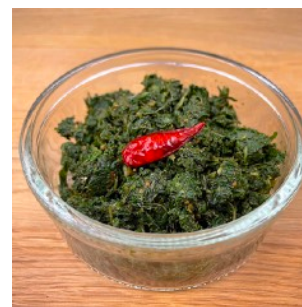




## Mátové čatný

### se semeny granátových jablek

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ 1 čajová lžička sušených semen z **GRANÁTOVÝCH JABLEK**
- ➔ 1 čerstvé nebo sušené **ČERVENÉ ČILI**
- ➔ 1 čajovou lžičku **SOLI** dám do hmoždíře nebo do mixéru a vše rozmixuji. Potom přidám
- ➔ 2 hrsti čerstvých lístků **MÁTY**, omytých a opět rozmixuji.

Poznámka: Pokud nemám po ruce semena z granátových jablek, namísto nich použiji šťávu z poloviny citronu.

Podávám k hlavním chodům.

Informace:

**Čatný je chuťovka** obvykle kyselá a kořeněná a její funkcí je **podtrhnout chuť jiných chodů**. Ingredience na její přípravu by měly být vždy čerstvé a **povzbuzující chuť k jídlu**. Vařená čatný se obvykle podávají při zvláštních příležitostech, jako jsou například festivaly a svatby, zatímco čerstvá čatný se užívají při denním stolování. Vedle toho, že je čatný **zdrojem vitaminů a minerálů**, jeho funkcí je především **stimulovat chuť k jídlu a napomáhat při trávení a asimilování**. Samozřejmě také uspokojuje chuťové buňky.