



Mrkev se zelím a květákem

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřejí na středně velkém plameni ve woku, nebo v kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **1/2 čajové lžičky celého KORIANDRU** a
- ➔ **3 stroužky ČESNEKU**, nakrájené na tenké plátky a
- ➔ **1 sušené červené ČILI rozdrcené**. Zamíchám a přidám
- ➔ **4 středně velké MRKVE**, (cca 300 g) nakrájené na kolečka a
- ➔ **1/2 středně velkého KVĚTÁKU** (cca 300 g) rozkrájeného na růžičky a
- ➔ **1/2 hlávky bílého, nebo červeného ZELÍ** (cca 300 g) nadrobno nakrájeného bez košťálu a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Vše dobře promíchám. Přiklopím dobře těsnící poklicí a vařím na mírném plameni, dokud zelenina nezměkne, tedy asi 35 až 40 minut. Potom sundám pokličku a zvýším intenzitu ohně. Vařím dalších 5 minut, aby se přebytečná voda mohla odpařit. (Mrkev, zelí i květák v sobě obsahují množství vody, a tento pokrm má být sušší konzistence.) Potom vmíchám
- ➔ **8 kuliček ČERNÉHO PEPŘE** a
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY** a
- ➔ **semínka ze dvou tobolek ČERNÉHO KARDAMOMU** a nechám na mírném plameni vařit ještě dalších 5 až 10 minut, zatímco se jednotlivé chutě vzájemně míchají.

Podávám s jakýmkoli druhem indického chleba - purí, čapátí, nebo paratami.

Poznámky:

Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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