



Mrkvové kofty s kešu oříšky

Pro 3 - 4 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek nesolených oříšků KEŠU** namočím přes noc a druhý den scedím, vodu vyhodím a kešu rozetřu v hmoždíři nebo mixéru na pastu. Potom přidám
- ➔ **1/4 čajové lžičky SOLI** a
- ➔ **3/4 čajové lžičky mletého KMÍNU** a
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU**, rozetřeného. Vše dobře promíchám a dám stranou.

Základní namočená masala:

- ➔ **1/4 šálku VODY** ponechám v šálku a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a nechám stát asi 5 minut. Potom zamíchám a dám stranou.
- ➔ **3 polévkové lžíce CIZRNOVÉ MOUKY**, nasucho orestuji, dám do misky a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI**
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KMÍNU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY** a ještě přidám
- ➔ **4 - 5 středně velkých MRKVÍ** nejmenno nastrouhaných a zamíchám do podoby jemného těsta, ze kterého potom vytvaruji 16 malých kuliček o velikosti vlašského ořechu. Potom prstem udělám do každé kuličky díru, tu vyplním pastou z oříšků kešu a poté ji opět zacetím, aby kuličky měly hladký povrch. Ve woku ohřeji na středně velkém plameni
- ➔ **1/2 šálku GHÍ** nebo rostlinného oleje na fritování dokud nebude horké, ale nebude se z něj ještě kouřit. Kuličky po částech dozlatova osmažím. Po vyjmutí z ghí nechám kolty okapat a osuším je v papírovém ručníku. V ghí, které zbylo ve woku dozlatova osmažím
- ➔ **2 velké CIBULE**, nejmenno nasekané. Potom přidám základní namočenou masalu, zamíchám a vařím 3 minuty.

Pokračování na 2. straně.

2. strana

Potom přidám

- ➔ **1/2 šálku bílého JOGURTU** a
- ➔ **1 středně velké RAJČE** rozkrájené a ještě
- ➔ **4 malé BRAMBORY** oloupané a nakrájené na kostičky a
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI** a dobře zamíchám, priklopím a vařím 15 až 20 minut, dokud brambory nezměkknou. Potom přidám kořty, které jsem si připravil dříve a právě tolik
- ➔ **horké VODY**, aby všechny složky takto vzniklé směsi byly ponořené. Podusím několik minut a sundám ze sporáku. Ponechám stát několik dalších minut, aby se vůně a chutě mohly dobře smísit.

Podávám s listovou zeleninou a s čapátí, nebo purí.

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

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

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

Informace: Kořty jsou smažené koule ze zeleniny nebo sýra.