



Okurková raita

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **1 středně velkou OKURKU** oloupu, nastrouhám do mísy a přidám
- ➔ **1 šálek bílého JOGURTU** a
- ➔ **špetku SOLI** a
- ➔ **špetku černého PEPŘE** a vše smíchám. Potom přidám vařící
- ➔ **TARKU**, okamžitě přiklopím a nechám stát několik minut. Potom obsah misky dobře promíchám a dám vychladit.

Tarka:

- ➔ **1 a 1/2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji v malém kastrolku nebo pánvičce a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky celého černého KMÍNU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SEZAMOVÝCH SEMÍNEK** a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a restuji, dokud nebude dobře osmahnuté a nebude vydávat charakteristickou vůni.

Podávám k zeleninovým salátům. Je možné podávat i s čapátí.

Čapátí 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 o raitě: Raita je něco jako dresing, který nejen dochutí pokrm, ale je i zdraví prospěšný.