



Panýr s hráškem a červenou řepou



Pro 3 - 4 osoby

- ➔ **3 polévkové lžíce GHÍ** ohřejí na středně velkém plameni ve woku, nebo v kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **2 středně velké CIBULE**, nasekané a restuji, dokud nezíská zlatavě hnědou barvu a přimíchám
- ➔ **450 g ČERVENÉ ŘEPY** oloupané a jemně nastrouhané, zamíchám, přiklopím a vařím, dokud nebude měkká, což bude trvat asi 30 až 45 minut. Potom přidám
- ➔ **270 g PANÝRU**, odkapaného, ale nevymačkaného rozdrobeného a vařím na mírném plameni nepřiklopené asi 30 minut. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**,
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KMÍNU**,
- ➔ **1 šálek čerstvého zeleného HRÁŠKU**, nebo 250 g mraženého a další
- ➔ **2 středně velké CIBULE**, opět nasekané, dobře zamíchám, přiklopím a vařím dalších 15 minut. Potom odstavím a přidám
- ➔ **1 1/2 čajové lžičky GARAM MASALY**, zamíchám, přiklopím a nechám stát asi 5 až 10 minut, aby se mohly vůně a chutě dobře smísit.

Podávám s purí, nebo paratami, ale je možné podávat i s čapátí. To jsou druhy 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.

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

Informace o surovinách:

ČERVENÁ ŘEPA obsahuje **železo** a vyvolává **zásaditou** reakci, čímž se z ní stává potravina napomáhající **krvetvorbě**. Dále obsahuje **proteiny, sacharidy, vitamíny a minerály**, jako například **vápník** a **fosfor**. Cukr obsažený v řepě se výborně **asimuluje**.

PANÝR je výbornou součástí nejrůznějších pokrmů. Kostky panýru, nebo rozdrobený panýr přidávám do zeleninových salátů. Nebo jej rozmačkám na kaši a použiji jako náplň do chleba. Může se rovněž použít na přípravu sladkých pokrmů. Pokud připravuji pokrm z panýru, používám ghí - vyhýbám se používání oleje.