



Panýr s cibulí

Pro 3 - 4 osoby



1. strana

Nejprve si připravím

- ➔ **dvojnásobné množství (390 gramů) PANÝRU** podle receptu Základní panýr (viz. samostatný recepty ajurvédské kuchařky). Panýr nechám odkapat, ale nevymačkám ho.
- ➔ **3 polévkové lžíce (30 gramů) GHÍ** ohřeji na středně velkém plameni ve woku a přidám
- ➔ **3 stroužky (12 gramů) ČESNEKU** a restuji asi 2 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku (6 gramů) SEMÍNEK ŘECKÉHO SENA** a ještě
- ➔ **1 ks (1 gram) sušené ČERVENÉ ČILI** rozdrcené (podle vlastního uvážení) a restuji, dokud koření lehce nezhnědne. Potom přidám
- ➔ **4 ks (400 gramů) velkých CIBULÍ** nasekaných a pokračuji s restováním, do světle zlatohněda. Potom přidám
- ➔ PANÝR rozdrobený, nebo nakrájený na malé kostky, který jsem před tím připravil a
- ➔ **1 čajovou lžičku (8 gramů) SOLI** a za občasného míchání vařím asi 10 minut. Potom přimíchám
- ➔ **2 polévkové lžíce (40 gramů) ČERSTVÉHO ZÁZVORU** nastrohaného a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku (2 gramy) mletého KMÍNU** a vařím další 3 minuty. Potom sundám ze sporáku a přidám
- ➔ **GARAM MASALU**, dobře promíchám, přiklopím a počkám 5 až 10 minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Garam masala (jemně semletá):

- ➔ **8 kuliček (0,3 gramy) ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **4 celé (0,4 gramy) HŘEBÍČKY**
- ➔ **semínka (0,2 gramu) z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU**

Podávám s čapátí nebo purí. Čapátí nebo purí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

Pokračování na 2. straně

2. strana

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

Informace o surovině:

🍷 **Panýr** je tradiční indický sýr, který má vysoký obsah **bílkovin**. Je to v podstatě čerstvý nezrající sýr, který si můžeme velmi jednoduše **vyrobit doma sami**. Je to **výborná delikatesa**. Panýr sám o sobě nemá žádnou chuť. Panýru dodám chuť **kořením, marinováním** a nebo přidáním do různých **pokrmů**. Z panýru můžeme připravit i jemnou krémovou **pomazánku**. V klubu ajurvédské kuchařky máme několik receptů na přípravu pokrmů z panýru. Panýr se skvěle **griluje** nebo **peče** nebo **smaží**. Netaje ani při vysoké teplotě (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

🍯 **Ghí**, neboli pročištěné máslo je **nejlepším tukem na vaření**. Má velice delikátní jemnou chuť a **vydrží měsíce a dokonce roky**, aniž by muselo být v chladničce či mrazáku. Léčí **zrak, hojí rány**, zlepšuje **trávení**, chrání **střeva**, působí **protizánětlivě** a pomáhá také udržovat hladinu **inzulinu**. Je to **tekuté jedlé zlato** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

🍅 **Cibule** odstraňuje **hlen**, zlepšuje **zrak**, léčí **ledviny, záněty průdušek, anémii, edémy, nežitý a nachlazení**. Obsahuje **vitamin C** a **fruktózu**. Zvyšuje **odolnost organismu, produkci mléka, semene, potenci** a působí jako **afrodiziakum**.

🧄 **ČESNEK** je **omlazující prostředek** a komplexní **lék**. Léčí **oběhový systém, krevní tlak, průjmy, zácpu, nadýmání, pálení žáhy, záněty, tepny, vředy, horečky, bronchitidu, astma, nevolnosti, edémy, tuberkulózu, úplavici, tyfus a lepru**. Prospívá **srdci, trávení**, zlepšuje **zrak**, utiňuje **bolesti** a hubí **cizopasníky**. Zabraňuje vzniku **rakoviny a předčasnému stárnutí**. Zvyšuje životní **sílu, odolnost**, objem **krve** a **čistí ji**. Je **antiseptický**, působí jako **sedativum, dezinfekční prostředek** a odstraňuje **jed**. Stimuluje **menstruaci**, napomáhá při tvorbě **svalové tkáně, semene** a dobře působí na **pohlavní orgány**.

🌿 **Řecké seno zpomaluje předčasné šedivění vlasů. Léčí zácpy, nadýmání, zimomřivost, podváhu, slabost, tuberkulózu, pokožku, utiňuje** a pomáhá při potížích s **játry a slezinou**. Napomáhá **trávicímu** procesu.

Konec receptu