



Panýr s rajčaty a čerstvou koriandrovou natí

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 litr čerstvého plnotučného MLÉKA** dám do kastrolu s tlustým dnem a pomalu přivedu mléko k bodu varu. Občas zamíchám čistou vařečkou, abych zabránil připálení. Potom ztlumím oheň na minimum a přidám
- ➔ **šťávu z 1/2 až 1 CITRONU**, nebo 3 polévkové lžíce jablečného octa. Pomalu míchám a pokračuji s vařením, dokud se mléko nesrazí a nevytvoří se velké kusy sýra. Pokud je zapotřebí, přidám více citronové šťávy. Vzniklá syrovátka bude žlutavá a průsvitná.

Potom vezmu hlubokou nádobu a položím na ni cedník pokrytý látkou. Vše přecedím, svážu křížem cípy látky a zavěším nad nádobu nejméně na 1 hodinu, odkapu, ale nevymačkávám. Za hodinu je základní panýr hotov.

V šálku si připravím základní namočenou masalu:

- ➔ **1/2 šálku VODY** a k tomu přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KMÍNU**. Nechám stát asi 5 minut. Potom zamíchám a dám stranou.

- ➔ **1 1/2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji ve woku na středně velkém plameni. Přidám
- ➔ **1 velkou CIBULI** nasekanou a restuji do zlatavě hněda. Potom přidám
- ➔ **základní namočenou MASALU**, zamíchám, přiklopím a vařím 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 až 2 středně velká RAJČATA** rozkrájená na malé kousky, zamíchám, přiklopím a vařím 10 minut. Potom přidám
- ➔ **rozdrobený PANÝR**, který jsem vyrobil. viz. výše a
- ➔ **1/2 až 1 čajovou lžičku SOLI** a vařím dalších 10 minut. Potom přidám
- ➔ **2 čajové lžičky nasekané čerstvé KORIANDROVÉ NATI** a sundám ze sporáku.

Podávám s čapátí a bramborovou polévkou.

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.