



Papadamy s černým pepřem

12 placek



1. strana

- ➔ **2 šálky CIZRNOVÉ MOUKY** nebo mouky urad dám do středně hluboké mísy a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku nahrubo mletého ČERNÉHO PEPŘE**, nebo špetku čili a ještě
- ➔ **1/2 čajové lžičky semínek KMÍNU** a
- ➔ **1/4 čajové lžičky JEDLÉ SODY** a
- ➔ **1/4 čajové lžičky ASAFOETIDY** a
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI** a vše dobře promíchám. Do mouky s kořením udělám důlek, do kterého naliji
- ➔ **1/4 šálku VODY**. Ruce si trochu pomažu olejem nebo ghí a udělám těsto. Přidám ještě
- ➔ **1 polévkovou lžici rostlinného OLEJE** a hnětu těsto, dokud nevznikne hladká koule. Podle potřeby přidám vodu, nebo mouku, abych dosáhl vhodné elastické konzistence. Těsto by se nemělo lepit na prsty a mělo by být velmi tuhé. Přikryji talířem, nebo jinou miskou, nebo čistou igelitovou fólií a nechám stát alespoň 2 až 24 hodin, aby se aktivovaly prospěšné složky. Ideálně by se těsto mělo prohníst ještě jednou těsně před dalším zpracováním, dokud nebude velmi vláčné (asi 5 minut).

Těsto před použitím dobře propracuji. Pak těsto rozdělím na 12 kuliček velikosti vlašského ořechu. Na naolejovaném vále rukou rozmáčknu jednu kouli těsta. Válečkem vyválím na velmi tenkou kulatou placku, která bude mít v průměru asi 12 centimetrů a více. Válím od středu ke kraji a několikrát placku obrátím, abych zabránil přilepení. Snažím se udělat okraje placky o něco tenčí než střed.

Peču v troubě zahřáté na 150 st. C do které vložím několik plechů s plackami na pečícím papíře. Po prvních 10 minutách placky zkontroluji, aby se nepřipálily. Pokračuji v pečení dalších 5 až 15 minut. Hotová placka musí být suchá a křupavá, ale při doteku by se neměla rozpadnout na kousky. Placky papadam jsou již hotové a můžete si vychutnat jejich pečenou křupavou verzi.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Nebo suším. Namísto pečení v troubě můžu plechy s plackami položit na přímé slunce s teplotou 25 - 30 st. C a více. Potom počkám, dokud nebudou placky úplně suché cca 24 až 48 hodin. Nebo můžu placky vysušit v troubě při minimální teplotě po dobu cca 4 až 6 hodin, nebo v sušičce. Papadamy vydrží v uzavřené nádobě několik měsíců. Papadamy sušené na slunci☀ jsou nejlepší a vydrží nejdéle.

Nebo smažím

➔ **rostlinný OLEJ** (takové množství, abych ponořil placku) ohřeji v litinové pánvi, nebo ve středním kastrolu na středně velkém až větším plameni. Potom ponořím placku do horkého oleje a smažím 1/2 až 1 minutu. Okraje se začnou kroutit. Potom obrátím placku na druhou stranu a pokračuji ve smažení kratší dobu, než předtím, nebo dokud nebude placka bublinková a křupavá. Placky vytahuji dříve, než začnou hnědnout a pokládám na papírovou utěrku, která odsaje přebytečný tuk a ihned podávám.

Podávám samotné na svačinu, nebo jako přílohu k hlavnímu jídlu.

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

Papadamy jsou druhem indického chleba vyrobeným z luštěninové mouky. Jsou tenké a křupavé. Je to snadné jídlo.

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

Informace o surovině:

☞ **Mouka z cizrny** a z černé cizrny je dobrým zdrojem **proteinů** a používá se v kombinaci s obilovinami. Tato kombinace zvyšuje **nutriční hodnotu** přijatých **bílkovin**. Cizrnová mouka představuje dobrý spojovací materiál, protože je velice lepivá, ale také zvyšuje **chuť** a celkovou nutriční hodnotu jak obilovin, tak i zeleniny. Vyrábí se z půlené černé cizrny neboli **čana dálu**, který se mezi hindsky mluvícím obyvatelstvem označuje jako **besan**.

☞ **Černý pepř podporuje chuť k jídlu** a zvyšuje trávicí oheň. **Léčí poruchy trávení, kašel, astma, nachlazení, spavost, zácpu a úplavici**. Hubí **cizopasníky** a utiňuje **bolest**. Napomáhá při **trávení tuků**. Obsahuje všech **5 elementů** ve stejném vzájemném zastoupení a povzbuzuje tělo, aby recyklovalo chemikálie a potravu v systémech již přítomnou, čímž není zapotřebí přísunu nové.

Konec receptu