



Paraty (kulaté)

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- **1,5 šálku hrubé celozrnné PŠENIČNÉ MOUKY** proseji přes síto do středně hluboké mísy. Uprostřed udělám důlek, do kterého naliji
- **2/3 šálku VODY**. Ruce si trochu pomazu olejem nebo ghím a udělám těsto. 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 ani by nemělo být příliš suché, nebo tvrdé. Prsty udělám do těsta několik dólíčků a pokapu několika kapkami vody. Přikryji talířem, nebo jinou miskou, nebo čistou igelitovou fólií a nechám stát asi 1,5 až 2 hodiny.

Ideálně by se těsto mělo prohníst ještě jednou těsně před dalším zpracováním, ale pokud to čas nedovoluje, použiji ho přímo. Čím bude těsto měkčí, tím snadněji se bude smažit.

Těsto potom dobře propracuji a rozdělím na kuličky velikosti vlašského ořechu. Dva kousky těsta lehce popráším moukou a jemně je dlaněmi rozmáčknu. Do středu každé vzniklé placičky dám

- **kapku GHÍ** nebo rostlinného oleje. Potom dám obě placičky k sobě tou stranou, na kterou jsem kápnul ghí. Opatrně, ale pevně k sobě přitlačím hrany a vznikne jedna kulatá parta. Pomocí válečku vyválím na tenčí kulatou placičku, která bude mít asi 15 centimetrů v průměru. Občas ji obrátím, aby byla vyválená rovnoměrně. Namísto vyválení všech parat najednou, je lepší vyválet jednu a hned ji upéci / usmažit.

Pečení / smažení. Na středně velkém plameni zahřeji litinovou pánev. Přidám tolik

- **GHÍ**, aby zcela zakrylo dno pánve. Potom vezmu vyválenou
- **PLACKU** mezi dlaně a rychle přehazuji z jedné ruky do druhé, abych odstranil přebytečné množství mouky a dám placku na pánev. Smažím na středně velkém plameni, dokud se neobjeví bubliny podél hran placek a nakonec po celém chlebu a dokud se na spodní části placky neobjeví rudohnědé skvrny. Potom placku otočím a smažím, dokud se bubliny nezačnou objevovat i na druhé straně. Kdekoli se objeví bublina, okamžitě na ni zatlačím buď lžící nebo čistou utěrkou, čímž vzduch expanduje dovnitř party. Potom opět otočím a snížím žár.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Pomocí velké lžice potřu celou paratu, včetně hran

- ➔ **GHÍM** a jemně masíruji povrch krouživými pohyby proti směru hodinových ručiček. Potom paratu otočím a celý proces opakuji i u druhé strany. Během procesu smažení čas od času zatlačím na hrany placky, což zajistí, že chléb bude propečený rovnoměrně. Peču, dokud nebude mít povrch obou stran světle rudohnědou barvu. Na to postačí několik otočení.

Podávám okamžitě nebo zabalím do čisté utěrky, aby zůstaly paraty teplé, než je budu podávat.

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 indickém chlebu: Paraty (kulaté) jsou jedním z druhů indického chleba. V Indii se těší neobyčejné popularitě nadívané paraty. Podávají se ke snídani nebo k obědu se salátem. Jsou velice vítaným zákuskem na piknicích.

Náplň musí být spíše sušší, jinak se bude lepit k těstu a způsobí problémy při válení těsta. Pokud se jako náplň užívá syrová zelenina, pak ji musíme ručně, nebo pomocí tlusté gázy, nebo jiné látky dobře vymačkat, aby byla zbavená přebytečné vody. Pokud se na náplň používá zelenina uvařená nebo upečená v troubě, těsto na paraty by mělo být tužší a sušší. Nejlepší náplně jsou vždy jemně rozmačkané, aby se nepromáčkly těstem ven. Pokud je náplň příliš vlhká, může se vysušit na pánvi. Náplně můžete připravit podle dalších receptů.

Konec receptu.