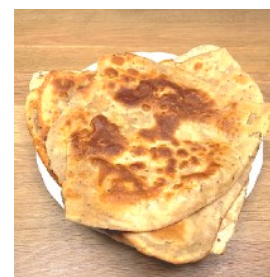




## Paraty s adžwainovými semínky



Pro 2 - 3 osoby

- ➔ **1,5 šálku hrubé celozrnné PŠENIČNÉ MOUKY** proseji přes síto do středně hluboké mísy a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku ADŽWAINOVÝCH SEMÍNEK** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Zamíchám a uprostřed udělám důlek, do kterého naliji
- ➔ **2/3 šálku VODY**. Ruce si trochu pomazu olejem nebo ghí 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 dříčků a pokapu několika kapkami vody. Přikryji talířem, nebo jinou miskou, nebo čistou igelitovou fólií a nechám stát nejméně 2 hodiny, nejvíce 24 hodin.  
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** po nejméně 2 hodinách dobře propracuji. Pak těsto rozdělím na kuličky velikosti broskve. Na lehce pomoučněném vále rukou rozmáčknu jednu kouli těsta. Válečkem vyválím tenkou kulatou placku, která bude mít asi 12 centimetrů v průměru.

Doprostřed vzniklé placky dám

- ➔ **kapku GHÍ**, placku přeložím, takže vznikne půlkruh, nebo půlměsíc. Prsty k sobě opatrně přitlačím hrany. Doprostřed půlměsíce dám opět
- ➔ **kapku Ghí** a opět přeložím, takže vznikne trojhran. Hrany k sobě opět dobře přitlačím. Paraty popráším prosetou celozrnnou pšeničnou moukou a vyválím na velkou trojhrannou partu. Snažím se vyválet hrany o trochu tenčí, aby se trojhrany dobře propekly. Namísto vyválení všech padat najednou bude lepší vyválet vždy jeden a hned jej upéci - usmažit.

Na středně velkém plameni zahřeji pánev s nepřilnavým dnem (litinovou). Přidám

- ➔ **GHÍ**, aby bylo dno pánve úplně zakryté. Přebytečné množství mouky odstraním tak, že vezmu trojhran mezi dlaně a rychle přehazuji z jedné ruky do druhé. Pak smažím na středně velkém plameni, dokud barva těsta místy neztemní a na povrchu se neobjeví bubliny. Pak trojhran otočím a usmažím i druhou stranu. Kdekoli se objeví bublina, lžící nebo vařečkou na bublinu přitlačím, aby se vzduch rozprostřel uvnitř paraty.

Podávám s dále, nebo jakýmkoli zeleninovým pokrmem, nebo i samotné.