



Plněné zelné listy

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **1 středně velké ZELÍ** - trhám jednotlivé listy jeden po druhém. Z každého listu odstraním tlustý řapík uprostřed. Listy nechám v celku stranou.

Základní namočená masala:

- ➔ **1/2 šálku VODY** nechám v šálku a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a nechám stát asi 5 minut. Potom směs zamíchám a nechám stát stranou.
- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji ve woku, nebo v kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a restuji, dokud nezžhnědne. Potom přidám
- ➔ **5 velkých CIBULÍ** nasekaných a restuji, dokud lehce nezžhnědne. Potom přidám
- ➔ **ZÁKLADNÍ NAMOČENOU MASALU**, kterou jsem si připravil viz. výše a vařím 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **2 středně velká RAJČATA**, nakrájená na malé kousky, přiklopím a vařím dalších 10 minut na mírném plameni. Takto připravenou náplň odstavím a vezmu
- ➔ **1 ZELNÝ LIST**, který jsem si připravil viz. výše a přehnu jeho 2 okraje. Vložím do něj
- ➔ **NÁPLŇ**, kterou jsem si připravil viz. výše, list sroluji a zajistím nití, kterou kolem něj omotám a utáhnu. Pokračuji, dokud nespoteřebuji všechnu náplň.

Srolované listy opatrně vložím do jiného woku, nebo kastrolu a zaliji vodou, aby byly úplně zakryté. Potom přidám

- ➔ **1 čajovou lžičku semínek celého FENYKLU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Nepřiklopené vařím na mírném plameni, dokud nebudou závitky měkké a průsvitné a voda nebude prakticky úplně odpařená, tedy asi 30 až 45 minut. Občas opatrně zamíchám, abych zabránil připálení. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY**, přiklopím a vařím dalších 15 minut.

Podávám s paratami, čapátí, nebo s rýží a dále. Paraty nebo čapátí jsou druhy indického chleba (placky) z nekvašené mouky. Šálek o obsahu 1/4 litru.