



Pohankový chléb s brambory

Pro 2 osoby



1. strana

- ➔ **1 kus (130 gramů) středně velký BRAMBOR** uvařím, oloupu a rozmačkám na jemnou pastu. Potom přidám
- ➔ **1 šálek(130 gramů) jemně mleté POHANKOVÉ MOUKY** a ještě
- ➔ **1/2 čajové lžičky (4 gramy) SOLI** a dobře promíchám. Podle potřeby přidávám po
- ➔ **1 až 3 polévkové lžíce (12 až 36 mililitrů) VODY**. Podle kvality mouky přidávám po lžici vody čas od času opakovaně. Ruce si trochu pomažu olejem nebo ghí a vypracuji jemné elastické těsto, které se nelepí na ruce. Potom pokračuji jako u Purí.

- ➔ **Těsto** hnětu, dokud nevznikne sušší 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. Těsto by mělo mít tuhou konzistenci. Přikryji talířem a nechám stát 1 hodinu až 24 hodin, aby se aktivovaly prospěšné složky.

Válečkem vyválím na jemně naolejovaném vále. Pak těsto rozdělím na kousky o velikosti švestky. Z kousku těsta na jemně naolejovaném vále válečkem vyválím tenkou kulatou placičku o průměru asi 5 až 8 centimetrů. Těsto válím od středu ke kraji a několikrát placičku obrátím. S každým otočením placičky přidám trochu oleje, abych zabránil případnému přilepení těsta na vál, či váleček. Placičku otáčím často a okraje vyválím o něco tenčí než střed. To umožní rovnoměrné smažení.

Namísto vyválení všech placiček najednou, je lepší péci každou hned, jak ji vyválím.

- ➔ **Pečení / smažení.** Na středně velkém plameni zahřeji litinovou pánev. Přidám tolik
- ➔ **GHÍ**, aby zcela zakrylo dno pánve. Potom vezmu vyválenou
- ➔ **PLACKU** a dám ji 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 měchačkou (vařečkou), čímž vzduch expanduje dovnitř placky.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Potom opět otočím a snížím žár.

Pomocí velké lžice potru celou placku, včetně hran

➔ **GHÍM** a jemně masíruji povrch krouživými pohyby proti směru hodinových ručiček.

Potom placku 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.

Tento chléb je vhodný především v zimě, protože dodá velké množství tepla a živin. Pohankový chléb můžu podávat s čajem jako lehkou snídaní nebo s octovým pickles, hráškem a brambory na kmínu nebo s jakýmkoli jiným druhem zeleninového pokrmu.

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

Pohankový chléb s brambory je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

Informace o surovině:

➔ **Pohanka** obsahuje **flavonoid rutin, bílkoviny, esenciální aminokyseliny**, kyselinu **linoleovou, draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan, zinek a selen, vitamin B, cholin a tokoferol**. Neobsahuje lepek.

🍌 **Brambory** obsahují **minerály**, hlavně **draslík, vápník a fosfor**. **Škrob** dodává našemu tělu **energii**. Před vařením bychom je měli pečlivě umýt ve studené vodě a pokud je jejich slupka tenká, **není zapotřebí je loupat**. Slupka je velmi **prospěšná** pro přátelské **bakterie střevního mikrobiomu**.

🧂 **Sůl** hraje při růstu a vývoji lidského těla důležitou roli, zvláště co se týče **kostí**. Sůl napomáhá udržovat v těle obsah vody nezbytný k **životu** a udržuje správné množství **živin** v těle. Dodává fyzickou **sílu a vytrvalost**. Pokud soli užíváme ve správném množství, zvyšuje chuť k jídlu a usnadňuje proces **trávení**. S pomocí soli se **trávicí šťávy** mění v **krev, tkáně v tuk**. Sůl napomáhá trávení **proteinů** a udržuje **žaludek a střeva bez toxinů a plynů**. Sůl **ničí jedy, vyživuje buňky a tkáním** umožňuje jejich **růst a rozvoj**.

Konec receptu