



## Polévka s klíčky z černé cizrny

Pro 3 - 4 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek celé ČERNÉ CIZRNY** (kala čana) opláchnu, dám do mísy a přidám
- ➔ **2 až 3 šálky VODY**. Přikryji látkou (dětskou plenou) a dám na tmavé a teplé místo a nechám namočené přes noc. Potom scedím, vodu vyhodím a cizrnu opět zaliji vodou. Toto opakuji další 1 až 2 dny a vodu měním 1 až 2x denně. Pokaždé dám vody o něco méně, dokud nebudou klíčky viditelné na každé fazolce. Pro zvýšení obsahu železa černé cizrny ji můžu namočit do litinového hrnce. Tím slupka cizrny ztmavne a zvýší se vedle značného množství bílkovin její obsah minerálů. Za předpokladu, že cizrna byla před namočením řádně omyta, voda ve které byla namočena se může dobře použít jako nápoj.

Základní namočená MASALA s cibulí:

- ➔ **1/2 šálku VODY** ponechám v šálku a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a
- ➔ **1 malou CIBULI** nastrouhanou a nechám stát asi 5 minut. Potom směs zamíchám a dám stranou.
- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji na středně velkém plameni ve velkém woku a přidám
- ➔ **4 středně velké CIBULE** nasekané a
- ➔ **3 stroužky ČESNEKU** nasekané a restuji, dozlatova. Potom přidám
- ➔ základní namočenou MASALU, zamíchám, přiklopím a vařím 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 velké RAJČE** nakrájené na kousky, zamíchám, přiklopím a vařím 10 minut. Potom přidám
- ➔ naklíčenou CIZRNU a ještě
- ➔ **3 středně velké BRAMBORY**, omyté a nakrájené na kostky pokud možno i se slupkou. Zamíchám, přiklopím a vařím další 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 a 1/2 šálku VODY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a ještě

Pokračování na 2. straně

2. strana

- ➔ **1 čajovou lžičku ADŽWAINOVÝCH SEMÍNEK.** Zamíchám, přiklopím a vařím na středně velkém plameni dalších 30 minut, nebo dokud nebude cizrna a brambory měkké, avšak stále pevné. Potom přidám
- ➔ **GARAM MASALU**, zamíchám, přiklopím a vařím dalších 10 minut, nebo dokud nebudou všechny ingredience měkké.

GARAM MASALA (celá):

- ➔ **6 kuliček ČERNÉHO PEPŘE** a přidám
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY** a ještě
- ➔ **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU** a
- ➔ **4 BOBKOVÉ LISTY**, rozdrčené a
- ➔ **2 kousky SKOŘICE** (každý asi 5 centimetrů dlouhý) a
- ➔ **2 polévkové lžíce čerstvého ZÁZVORU** nastrouhaného.

Podávám s čapátí, nebo purí. To je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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 surovině:

☞ **Cizrna** obsahuje cenné látky a je přírodním zdrojem **živin**. Obsahuje **vitamín A, B**, včetně **B9 - kyselina listová**, dále vitamín **C, E**, **minerály** zejména **vápník, fosfor, železo, hořčík** a další. Je bohatá na **vlákninu** a **bílkoviny**. Má **nízkou hodnotu glykemického indexu**, což je prospěšné pro **diabetiky**. **Klíčením** vznikají **mastné kyseliny** a **aminokyseliny**. Výhonek obsahuje **enzymy**. Pro tělo je dobře **stravitelná**, protože při klíčení rozštěpí složité cukry na jednoduché. Díky tomu **nenadýmá**. Navíc klíčky obsahují **chlorofyl**, který pomáhá zvýšit množství i kvalitu **červených krvinek** a urychluje **hojení**.

Konec receptu