



Polévka s knedlíčky z mung dálu

Pro 3 - 4 osoby



1. strana

➔ **1 šálek suchého celého MUNG DÁLU** nebo urad dálu opláchnu a namočím přes noc. Potom scedím, vodu vyhodím a fazolky mungo dám stranou. Za předpokladu, že dál byl před namočením řádně omyt, voda ve které byl namočen se může dobře použít jako nápoj.

V hmoždíři rozmělním fazolky na hustou PASTU. Vyšlehám pastu šlehačem. (Můžu použít mixér, abych spojil první dva kroky). Potom přidám

➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a ještě

➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky). Dobře promíchám, vyšlehám nebo rozmixuji. Potom vhodím malý kousek PASTY do šálku s VODOU. Pokud pasta plave, je dostatečně vyšlehaná a může se dále zpracovávat. Pokud neplave, je zapotřebí šlehat dál.

Potom si lehce potřu ruce olejem a vytvaruji z pasty kuličky o velikosti třešní. Dostanu asi 21 až 24 kuliček - KNEDLÍČKŮ.

➔ **Dostatečné množství GHÍ** rozežreji ve woku nebo v pánvi na smažení a přidám

➔ **KNEDLÍČKY**, které jsem si před tím vyrobil z dálové pasty. Smažím na středně velkém plameni vždy po několika, dokud na všech stranách nezezlátnou. Usmažené knedlíčky namočím do horké vody na asi 1 hodinu, potom lehce vymačkám. Tento proces odstraní přebytečný tuk a kuličky budou lehlé a měkké.

Základní namočená MASALA:

➔ **1/2 šálku VODY** ponechám v šálku a přidám

➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a ještě

➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a nechám stát asi 5 minut. Potom zamíchám a nechám stranou.

➔ **1 polévkovou lžičci GHÍ** ohřeji v hlubokém hrnci a přidám

➔ **3 stroužky ČESNEKU**, nakrájeného na jemné plátky a ještě

Pokračování na 2. straně

2. strana

- ➔ **1/2 čajové lžičky semínek ŘECKÉHO SENA** a restuji, dokud česnek lehce nezžhnedne. Potom přidám
- ➔ namočenou MASALU a zamíchám. Vařím tuto směs asi 3 minuty. Pokud bude směs příliš suchá, přiliji tolik VODY, abych zabránil přichytávání na stěny hrnce nebo připálení. Potom přidám
- ➔ KNEDLÍČKY, které jsem si připravil dříve a ještě
- ➔ **1 šálek čerstvého zeleného HRÁŠKU** (vyjmutého z lusků) a
- ➔ **1 šálek VODY** a
- ➔ **1 velký BRAMBOR** cca 20 gramů uvařený a nakrájený na kostky (není nutné) a
- ➔ **1/4 KVĚTÁKU**, uvařeného a rozděleného na růžičky (není nutné). Zamíchám a vařím na mírném plameni, dokud se asi polovina vody neodpaří, tedy asi 25 až 30 minut. Potom vmíchám
- ➔ **1/2 šálku bílého JOGURTU** a ještě
- ➔ **4 středně velké CIBULE** cca 200 gramů nasekané a rozmixované na pastu a
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek FENYKLU** a
- ➔ **8 kuliček ČERNÉHO PEPŘE** a
- ➔ **semínka z 1 tobolky černého KARDAMOMU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek KORIANDRU** a
- ➔ **5 BOBKOVÝCH LISTŮ** a
- ➔ **1 čajovou lžičku nastrouhaného čerstvého ZÁZVORU** a
- ➔ **1 kousek SKOŘICE** 5 až 8 centimetrů dlouhý. Zamíchám, přiklopím a vařím na středně velkém plameni dalších 20 minut. Potom dochutím
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI**, zamíchám, přiklopím a nechám stát asi 15 minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Podávám s paratami nebo rýží. Paraty je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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

Dál: sušené fazolky, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

Z jednoho kastrolu servíruji nejprve převážně vývar ze všech surovin jako předkrm - polévku a potom převážně hustou směs jako hlavní chod.

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

Konec receptu