



Polévka z celého mung dálu s jogurtem

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek sušeného celého MUNG DÁLU** omyji, dám do mísy, zaliji
- ➔ **VODOU**, aby hladina byla cca 1 až 2 cm nad fazolkami. Nechám namáčet přes noc. Potom scedím do připravené nádoby vodu, ve které se mungo namáčelo a můžu ji podávat jako nápoj. Scezené mungo dám stranou.
- ➔ **4 šálky VODY** dám do litinového hrnce, přivedu k varu a potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1/2 čajové lžičky KURKUMY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
- ➔ **1/2 šálku BÍLÉHO JOGURTU** a
- ➔ **2 polévkové lžíce TŘTINOVÉHO CUKRU** (není nutné) a pokračuji ve vaření dalších 20 až 25 minut. Potom přidám
- ➔ fazolky munga, které jsem před tím namočil na scedil a vařím dalších 5 až 10 minut. Potom přiklopím a vařím na středně velkém plameni, po dobu 45 minut, nebo dokud nebude dál měkký (vařečkou jej snadno rozetřu o stěnu kastrolu).

Mezitím ohřeji troubu na 200 st.C (může být o něco víc)

Do hrnce přidám

- ➔ **GARAM MASALU** a dobře promíchám, přiklopím dobře těsnící pokličkou, dám do trouby a peč 25 minut. Potom vyndám z trouby a nechám asi 15 minut chladnout stále přiklopené. Potom přidám vařící
- ➔ **TARKU**. Ihned zamíchám, okamžitě přiklopím a nechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Garam masala (celá)

- ➔ **8 kuliček ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY**
- ➔ **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU**
- ➔ **špetka mleté SKOŘICE**

Pokračování na 2. straně

2. strana

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžici GHÍ** ohřeji v malém kastrolku a přidám
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a restuji několik minut, dokud nebude vydávat charakteristickou vůni.

Podávám s rýží nebo s jakýmkoli druhem indického chleba, například s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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:

MUNGO je lehké a neloupané dodává tělu velké množství **vlákniny** a mohou je jíst lidé každého věku. Mungo má vysoký obsah **bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se slabým **žaludkem**, chatrným zdravím či pro **nemocné**. Mung dále zvyšuje **sexuální** potenci a dodává organismu fyzickou **sílu**.

SKOŘICE očišťuje **krev**, působí jako **afrodiziakum** a jako **utišující** prostředek. Léčí **vrásky** na pokožce, palčivé pocity **průdušnice**, onemocnění **srdce**, **konečníku**, **zvracení**, špatnou činnost **střev**, zkažený **dech** a zahání **žízeň**.

Konec receptu.