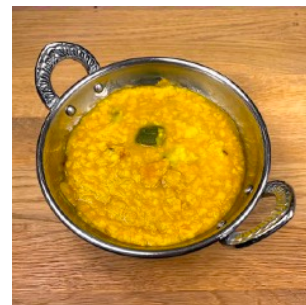


Polévka z červené čočky s cuketou

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek půlené a loupané ČERVENÉ ČOČKY** (masur dál), zaliji vodou, aby byla zrna těsně pod její hladinou a nechám 2 hodiny namáčet. Potom scedím, vodu vyhodím, čočku dobře omyji, propláchnu a dám stranou.
- ➔ **3 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY**. Přivedu do varu a přidám
- ➔ **půlenou a loupanou ČERVENOU ČOČKU**, omytou, předem namočenou, scezenou, kterou jsem před tím dal stranou. K tomu ještě přidám
- ➔ **1 až 2 malé CUKETY**, nakrájené na kostky a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Přiklopím a vařím na středně velkém plameni po dobu 30 minut, nebo dokud nebude čočka měkká. Odstavím a ihned přidám tarku.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžičci GHÍ** ohřeji v jiném malém kastrolku a přidám
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU** nakrájené na tenké plátky
- ➔ **1/8 čajové lžičky celého ČERNÉHO KMÍNU**
- ➔ **1 malé sušené červené ČILI** rozdrcené
- ➔ **1/4 čajové lžičky ASAFOETIDY** a smažím, dokud česnek lehce nezžhnedne.

Hotovou tarku přidám do dálu, zamíchám a okamžitě přiklopím dobře těsnící pokličkou. Ponechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře promísit.

Z jednoho kastrolu servíruji nejprve převážně vývar z čočky jako předkrm - polévku a potom převážně hustou čočku jako hlavní chod. Podávám s rýží, nebo s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky. Je dobré podávat s rýží, indickým chlebem a se zázvorovým pickles.

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

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