

Polévka z červené čočky s pórkem a řepou

Pro 3 - 4 osoby

- ➔ **1 šálek suché celé ČERVENÉ ČOČKY** (masur dál) opláchnu a namočím na 2 hodiny. Potom scedím, vodu vyhodím a čočku dám stranou. Za předpokladu, že dál byl před namočením řádně omyt, voda ve které byl namočen se může dobře použít jako nápoj.
- ➔ **4 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU a**
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY**, přivedu k varu a přidám
- ➔ **2 středně velké PÓRKY** očištěné, bílá část nasekaná a
- ➔ **1 středně velkou ŘEPU**, očištěnou, oloupanou, nastrouhanou a vařím 10 minut. Potom přidám
- ➔ čočku, kterou jsem před tím namočil, dal stranou a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a přivedu opět do varu. Potom přidám
- ➔ **1 šálek SOJOVÉHO JOGURTU a**
- ➔ **1 středně velké RAJČE**, rozkrájené na malé kousky, zamíchám a vařím dalších 10 minut. Potom přiklopím a na středně velkém plameni vařím dalších 40 minut.

Cibulová zálivka:

- ➔ **1 čajovou lžičku GHÍ** (na 1 osobu) ohřeji v menší pánvi a přidám
- ➔ **1/2 středně velké CIBULE** (na 1 osobu), nasekané a osmažím ji dozlatova. Když vařím pro 1 osobu, použiji 1 polévkovou lžičku ghí, abych zabránil možnému připálení cibule.

Podávám s rýží, zeleninou a indickým chlebem (placky) z nekvašené mouky. Každou porci dochutím cibulovou zálivkou.

Podávám s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

Tento pokrm může být podáván současně jako polévka a potom jako hlavní chod.

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

Upozornění: Červená řepa může zbarvit moč i stolici, ale tento efekt se za chvíli ztratí.