



Polévka z podmáslí (kadhí) s cizrnovou moukou

Pro 4 - 5 osob



1. strana

Celkem bude potřeba 6 šálků podmáslí

- ➔ **1 šálek CIZRNOVÉ MOUKY** dám do mísy a přidám
- ➔ **1/2 šálku VODY**, zamíchám a namáčím 5 minut. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a zamíchám. Potom vyšlehám, jako kdybych šlehal šlehačku. Zda je pasta hotová zjistím, když její malé množství kápnu do šálku s teplou vodou. Když je dostatečně vyšlehaná, plave na povrchu a je tedy připravena na vaření. Hotovou PASTU dám stranou.

- ➔ **1/4 hotové PASTY** dám do mísy a přidám
- ➔ **2 šálky PODMÁSLÍ**, zamíchám a dám stranou.

- ➔ **4 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji na středním až velkém plameni ve woku, nebo pánvi. Do horkého ghí nakapu přes děrovanou lžici po malých částech
- ➔ **zbylou PASTU**. Vytvoří se malé houbovitě kuličky. Nechám je rovnoměrně osmažit, dokud na všech stranách lehce nezhnědnou. Potom je vyjmu. Pokud se všechna pasta nevejde do pánve najednou, pak pokračuji, dokud všechnu nespotřebuji. Hotové KULIČKY dám stranou.

- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji na středním plameni v jiné velké pánvi a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **1 až 2 sušené červené ČILI PAPRIČKY**, rozdrcené a
- ➔ **1/4 čajové lžičky ASAFOETIDY** a vmíchám
- ➔ **4 šálky PODMÁSLÍ** a uvedu směs do varu. V tomto okamžiku se podmáslí srazí (rozdělí se). Za neustálého míchání přidám
- ➔ PASTU, kterou jsem si připravil dříve. To polévku zahustí. Pokračuji ve vaření nepřiklopené za občasného míchání asi 25 minut. Potom zmírním oheň a přidám
- ➔ **osmažené KULIČKY**, které jsem si připravil dříve. Nepřiklopené vařím dalších asi 45 minut za občasného míchání, aby se polévka nepřipálila. Pokračování na 2. straně.

2. strana

Doplňěk:

- ➔ **3 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji na mírném plameni v malém kastrůlku a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek KORIANDRU**. Tento doplněk připravím těsně před podáváním a dávám jednu čajovou lžičku na jednu misku - porci polévky.

Podávám s rýží basamati, suchým zeleninovým chodem a čapátí, purí nebo paratami. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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.

Obměna: Namísto podmáslí můžeme příště použít také zředěný bílý jogurt, nebo sójový jogurt.

Upozornění: Podmáslí by nemělo být příliš kyselé, protože tak by polévka nepůsobila zklidňujícím účinkem, ale přivodila by překyselení.

Informace: Tato polévka má zlatavě žlutou barvu a kromě toho, že je kořeněná, má rovněž nakyslou chuť. Její účinek pomáhá odstraňovat **žaludeční problémy** a **uklidňuje podrážděný trávicí systém**.

Konec receptu