



## Polévka z urad dálu s tarkou

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek púleného neloupaného URAD DÁLU** omyji, namočíím na 2 hodiny. Potom scedím, vodu vyhodím a urad dál dám stranou.
- ➔ **4 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a ještě přidám
- ➔ **1/4 čajové lžičky mleté KURKUMY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
- ➔ **púlený a neloupaný URAD DÁL**, který jsem předem namočil a nechal stranou. Přiklopím a vařím na středním až mírném plameni asi 50 minut, nebo dokud dál nebude měkký. Potom oheň ztlumím a přidám
- ➔ **1 kousek ČERSTVÉHO ZÁZVORU** (asi 5 cm veliký) nastrouhaný, nebo najemno nasekaný a vařím dalších 5 minut. Odstavím a přidám
- ➔ **TARKU**. Zamíchám, okamžitě priklopím a nechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřeji v jiném malém kastrolku a přidám
- ➔ **2 až 3 STROUŽKY ČESNEKU** nakrájené na jemné plátky
- ➔ **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU** a
- ➔ **1 sušené ČERVENÉ ČILI**, rozdrčené a ještě přidám
- ➔ špetku **ASAFOETIDY**, zamíchám a vše restuji do světle hnědé barvy česneku.

Cibulová zálivka:

- ➔ **1/4 šálku GHÍ** ohřeji v jiném malém kastrolku a přidám
- ➔ **1 až 2 velké CIBULE**, nasekané nebo nakrájené na tenká kolečka. Restuji, dokud cibule nebude zlatavě hnědá. Na každou porci přidám tuto cibulovou zálivku.

Podávám samotné, nebo s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky. Tento pokrm může být podáván současně jako polévka a potom jako hlavní chod.

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

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