



Polévka z urad dálu se špenátem a lístky řeckého sena

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek púleného a loupaného URAD DÁLU** omyji, dám do mísy, zaliji
- ➔ **VODOU**, aby hladina byla těsně nad dálem. Nechám namáčet 1 hodinu. Potom scedím do připravené nádoby vodu, ve které se urad dál namácel a můžu ji podávat jako nápoj. Scezený urad dál dám stranou.

- ➔ **4 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a přivedu do varu. Potom přidám
- ➔ púlený a loupaný URAD DÁL, který jsem předem namočil, scedil a nechal stranou a
- ➔ **250 gramů čerstvého ŠPENÁTU**, umytého a zbaveného řapíků a
- ➔ **2 polévkové lžíce sušených LÍSTKŮ ŘECKÉHO SENA** (menthi) zaliji vodou, nechám namáčet aspoň 5 minut a pak promíchám prsty. Nečistoty usazené na dně jsou těžko stravitelné a měly by se proto vyhodit. Čisté namočené lístky vyjmu z vody prsty, nebo děrovanou lžící a přidám k dálu. Zamíchám, přiklopím a vařím na středně velkém plameni po dobu jedné hodiny, nebo dokud dál měkký. Potom přidám
- ➔ **1 kousek čerstvého ZÁZVORU** (asi 5 cm velký) jemně nastrohaný, zamíchám, přiklopím a vařím dalších 5 minut. Potom odstavím a přidám vařící
- ➔ **TARKU**. Ihned zamíchám, okamžitě přiklopím a nechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřeji v malém kastrolku a přidám
- ➔ **2 až 3 stroužky ČESNEKU** nakrájené na tenké plátky a
- ➔ **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU** a
- ➔ **1 až 2 sušené ČERVENÉ ČILI** rozdrcené a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a restuji několik minut, dokud nebudou všechny přísady dobře orestované a nebudou vydávat charakteristickou vůni.

Podávám s rýží a každou porci dochutím kmínovou zálivkou (1/4 šálku GHÍ + 1/2 čajové lžičky kmínových semínek a orestuji). Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.