



Polévka ze žluté čočky na kyselo

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek ŽLUTÉ ČOČKY** (tur dál), omyji, propláchnu a namočím na 2 hodiny. Potom scedím, vodu vyhodím a čočku nechám stranou.
- ➔ **4 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku KURKUMY** a přivedu do varu. Potom přidám
- ➔ **ŽLUTOU ČOČKU**, kterou jsem předem namočil a nechal stranou. Uvedu opět do varu a vmíchám
- ➔ **1 velké RAJČE** rozčtvrčené a
- ➔ **1 šálek čerstvé SYROVÁTKY** (pokud ji mám), nebo **1 čajovou lžičku sušeného MANGOVÉHO PRÁŠKU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a vařím 15 minut (pokud přidám syrovátku, tak vařím o něco déle). Potom zmírním plamen na střední až mírný, přiklopím pokličkou a vařím dalších 45 minut.

Podávám s rýží, zeleninou a indickým chlebem (např. s čapátí), přičemž každou porci dochutím **CIBULOVOU ZÁLIVKOU**.

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

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

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.