



Pulao s čočkovými kababy

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek ČERVENÉ ČOČKY** (masur dál) opláchnu a namočím přes noc. 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. Potom čočku rozemelu (nejlépe v hmoždíři) a vzniklou směs pomocí metly vyšlehám na PASTU. (S použitím mixéru můžu spojit oba kroky v jeden.
- ➔ **1 šálek rýže BASMATI** (nejlépe natural) opláchnu a namočím na 1 hodinu.
- ➔ **1 polévkovou lžic GHÍ** ohřeji na středně velkém plameni v pánvičce, nebo woku. Když je ghí horké, ale ještě se z něj nekouří, vyklopím do něj všechnu
- ➔ PASTU. Promíchám a vařím na mírném plameni, dokud pasta nezhoustne a nezmění barvu. Potom vypnu sporák a vmíchám
- ➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky), zamíchám, nechám vychladnout a z pasty udělám KULIČKY o průměru asi 2,5 centimetru. Potom si připravím základní namočenou masalu.

Základní namočená MASALA:

- ➔ **1/2 šálku VODY** ponechám v šálku a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a nechám stát asi 5 minut. Potom zamíchám a dám stranou.
- ➔ **4 polévkové lžice GHÍ** ohřeji v pánvi s tlustým dnem, nebo ve woku a přidám
- ➔ **6 středně velkých CIBULÍ** a restuji do lehce hněda. Potom přidám namočenou
- ➔ základní namočenou MASALU, kterou jsem si připravil dříve, zamíchám a vařím asi 3 minuty. Potom přidám

Pokračování na 2. straně

2. strana

- ➔ **2 středně velká RAJČATA**, rozčtvrcená, zamíchám, přiklopím a vařím 10 minut, nebo dokud se nerozplynou. Potom přidám
- ➔ **KULIČKY**, které jsem si připravil dříve a lehce vařím asi 5 minut. Potom přidám
- ➔ **BASMATI** rýži, kterou jsem si dříve namočil a scedil. Míchám asi 5 minut a potom přidám
- ➔ **2 šálky VODY**, uvedu do varu a přisypu
- ➔ **1/2 šálku čerstvého, nebo mraženého HRÁŠKU** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
- ➔ Suchou **MASALU**, zamíchám, přiklopím a vařím na mírném plameni, dokud se všechna voda neabsorbuje, tedy asi 30 až 45 minut.

Suchá MASALA (jemně semletá):

- ➔ **12 kuliček ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **6 celých HŘEBÍČKŮ**
- ➔ **semínka 1 až 2 tobolek ČERNÉHO KARDAMOMU**
- ➔ **1/4 čajové lžičky mleté SKOŘICE**
- ➔ **6 BOBKOVÝCH LISTŮ** které nemusím semlít.

Mezitím zahřeji troubu na 240 st. C, vložím do ní pánev přiklopenou dobře těsnící pokličkou a troubu vypnu. Počkám 5 až 10 minut, aby se nadbytečná vlhkost absorbovala.

Podávám s pickles a papadamy. Pickles (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky). Papadam je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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

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

Informace o surovině:

☞ **Červená čočka** má vysokou **nutriční hodnotu**. Je to **výživná** luštěnina bohatá na **vlákninu** a **bílkoviny**. Obsahuje **vitamin B6**, **kyselinu listovou** a **pantoteovou**, **thiamin**, **železo**, **fosfor** a **draslík**. Vařená červená čočka obsahuje **vitamin B9** - folát, který je nezbytný při syntéze červených krvinek a DNA pro podporu energetického metabolismu.

Konec receptu