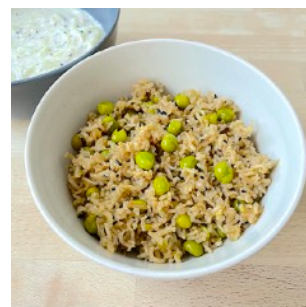


## Pulao s hráškem

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek RÝŽE BASMATI**, očištěné a propláchnuté dám do mísy, zaliji vodou, aby byla zrnka rýže ponořená těsně pod její hladinou a nechám stát 45 minut. Potom vodu slijí a rýži nechám oschnout.
  - ➔ **2 až 3 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji na středně velkém plameni ve větším kastrolu s tlustým dnem a přidám
  - ➔ **1 čajovou lžičku celého ČERNÉHO KMÍNU** a
  - ➔ **1 středně velký stroužek ČESNEKU** a restuji, dokud lehce nezžhnedne. Potom přidám
  - ➔ **2 středně velké CIBULE**, nasekané a restuji dozlatova. Potom přidám
  - ➔ Rýži basmati, kterou jsem dříve namočil a nechal oschnout. Vše míchám na mírném plameni asi 2 minuty. Potom přidám
  - ➔ **400 g čerstvého HRÁŠKU**, právě vyloupaného z lusků a míchám další 2 minuty. Potom přidám
  - ➔ **2 šálky horké VODY** a
  - ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
  - ➔ **4 celé HŘEBÍČKY** a
  - ➔ **8 kuliček ČERNÉHO PEPŘE** a
  - ➔ **semínka ze dvou tobolek ZELENÉHO KARDAMOMU** a
  - ➔ **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU** a
  - ➔ **1 kousek CELÉ SKOŘICE** (asi 5 cm dlouhý) a
  - ➔ **4 BOBKOVÉ LISTY** a
  - ➔ **špetku mletého MUŠKÁTOVÉHO OŘÍŠKU** a
  - ➔ **1 kousek čerstvého ZÁZVORU**, nastrohaného, zamíchám a vzniklou směs uvedu do varu. Potom okamžitě oheň zredukuji, přiklopím a na mírném plameni, dokud se voda neabsorbuje, tedy asi 20 až 25 minut.
- Mezitím ohřeji troubu na 240 st.C. Vložím dobře přiklopený kastrol do trouby a vypnu ji. Počkám asi 5 až 10 minut, aby se vstřebala přebytečná vlhkost.

Podávám s raitou, papadamy, čatný a pickles.

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

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