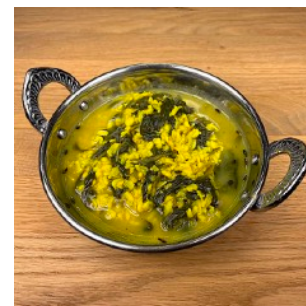


Půlený mung dál a špenát

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **1 šálek půleného loupaného MUNG DÁLU** omyji, propláchnu, zaliji vodou, aby zrna byla pod hladinou a nechám 2 hodiny namáčet. Potom scedím a nechám 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
- ➔ **půlený a loupaný MUNG DÁL**, který jsem předem namočil a nechal stranou. Přiklopím a vařím asi 10 až 15 minut. Potom přidám
- ➔ **200 až 250 gramů ŠPENÁTU**, umytého a zbaveného řapíků a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Zamíchám, přiklopím a vařím na středním až mírném plameni dalších 30 až 35 minut. Potom sundám ze sporáku a přidám horkou
- ➔ **TARKU**, zamíchám a okamžitě přiklopím dobře těsnící poklicí. Ponechám stát několik minut, aby se vůně a chutě mohly dobře smísit.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** dám do jiného kastrolku s tlustým dnem, ohřeji a přidám
- ➔ **3/4 čajové lžičky semínek ČERNÉHO KMÍNU** a
- ➔ **semínka jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU** a
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY** a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY**. Restuji, dokud koření nezačne vydávat charakteristickou vůni.

Podávám s čapátí, purí a naloženým zázvorem. Je možné podávat i se zeleninovým chodem. Čapátí a purí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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: Půlený **mung dál** se často podává lidem se slabým žaludkem. Mungo má **vysoký obsah bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se **slabým žaludkem**, **chatrným zdravím** či pro **nemocné**. Mung dál zvyšuje **sexuální potenci** a dodává organismu **fyzickou sílu**.