Půlený mung dál s kmínem

Pro 2 - 3 osoby

- **1 šálek půleného a loupaného MUNG DÁLU** omyji, dám do mísy, zaliji
- **VODOU**, aby hladina byla těsně nad fazolkami. Nechám namáčet 2 hodiny. Potom scedím do připravené nádoby vodu, ve které se mungo namáčelo a můžu ji podávat jako nápoj. Scezené mungo dám stranou.

- **2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji na středním plameni ve woku, nebo v kastrolu s tlustým dnem a přidám
- **1 polévkovou lžíci celého ČERNÉHO KMÍNU** a
- **1 sušené ČERVENÉ ČILI** rozdrcené a
- **špetku ASAFOETIDY** a vše osmahnu, dokud kmín lehce nezhnědne. Potom přidám
- půlený a loupaný MUNG DÁL, který jsem předem namočil, scedil a nechal stranou a
- **1 čajovou lžičku SOLI** a za častého míchání restuji asi 10 minut. Potom přidám
- **2 šálky horké VODY**, ztlumím oheň a vařím na mírném plameni dalších 35 minut, nebo dokud fazolky munga nezměknou a voda se nevstřebá. Potom vmíchám
- **1 čajovou lžičku mletého KMÍNU**, zamíchám, přiklopím a nechám stát několik minut, aby se vůně a chutě mohly dobře smísit.

- **šťávou z až 1 CITRONU** pokapu pokrm před podáváním.

Podávám s oblíbeným druhem indického chleba, například s čapátí. Čapátí 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: **Mungo** je výborná luštěniny, která **nenadýmá**. Mungo je **lehké** a mohou je jíst lidé každého věku. Mungo má vysoký obsah **bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se **slabým žaludkem**, chatrným zdravím či pro **nemocné**. Mohou je jíst ti, kdo se zajímají o duchovní život i ti, kteří chtějí žít zdravý pohlavní život. Mung dál zvyšuje **sexuální potenci** a dodává organismu **fyzickou sílu**.

2019-2022 © Jiří Hudeček. Podívejte na Facebookovou stránku Ajurvédská kuchařka
Připojte se do FB skupiny Ajurvéda: Máme více energie! www.ajurvedskakucharka.cz