



## Půlený mung dál s lístky řeckého sena

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **1 šálek půleného a loupaného MUNG DÁLU** omyji, propláchnu, zaliji vodou, aby zrna byla pod hladinou a nechám 1 hodinu namáčet. Potom scedím a nechám stranou.
- ➔ **4 polévkové lžíce sušených LÍSTKŮ ŘECKÉHO SENA** (menthi) zaliji vodou a nechám namáčet.
- ➔ **4 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem, uvedu do varu a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a
- ➔ **půlený a loupaný MUNG DÁL**, který jsem předem namočil a nechal stranou.
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Přiklopím a vařím. Po 15 minutách vaření přidám
- ➔ **LÍSTKY ŘECKÉHO SENA**, které jsem před tím namáčet alespoň 5 minut promíchám v misce s vodou. Nečistoty usazené na dně jsou těžko stravitelné a měly by se proto vyhodit. Čisté namočené lístky vyjmu z vody prsty, nebo děrovanou lžící a přidám k mungu. Pokračuji ve vaření dalších 15 minut. Po uvaření přidám horkou
- ➔ **TARKU**, zamíchám a okamžitě přiklopím dobře těsnící poklicí. Ponechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžici GHÍ** dám do jiného kastrolku s tlustým dnem, ohřeji a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky celého ČERNÉHO KMÍNU** a
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY** a
- ➔ **namletá semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU** a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a vše osmahnu, až bude vydávat charakteristickou vůni a bude řádně orestováno.

Podávám s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky. Je vhodné podávat s čapátí a se zeleninovým chodem. Možno podávat i jako polévku.

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

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