



Purí

(fritovaný druh chleba)



Několik purí

1. strana

- ➔ **1 a 1/2 šálku** nahrubo semleté celozrnné **PŠENIČNÉ MOUKY** proseji přes středně hrubé síto do hluboké mísy. Uprostřed udělám důlek, do kterého naliji
- ➔ **1/2 šálku VODY**. Ruce si trochu pomažu olejem nebo ghí a udělám těsto.

Těsto hnětu, dokud nevznikne sušší hladká koule. Podle potřeby přidám vodu, nebo mouku, abych dosáhl vhodné elastické konzistence. Těsto by se nemělo lepit na prsty a ani by nemělo být příliš suché, nebo tvrdé. Těsto na purí by mělo mít tuhou konzistenci. Přikryji talířem a nechám stát 1 hodinu až 24 hodin, aby se aktivovaly prospěšné složky.

Válečkem vyválím na jemně naolejovaném vále. Pak těsto rozdělím na kousky o velikosti švestky. Kousky těsta na jemně naolejovaném vále válečkem vyválím tenkou kulatou placičku o průměru asi 5 až 8 centimetrů. Těsto válím od středu ke kraji a několikrát placičku obrátím. S každým otočením placičky přidám trochu oleje, abych zabránil případnému přilepení těsta na vál, či váleček. Placičku otáčím často a okraje vyválím o něco tenčí než střed. To umožní rovnoměrné smažení.

Namísto vyválení všech čapátí najednou, je lepší péci každou hned, jak ji vyválím.

Smažím ve woku, nebo hluboké pánvi, ve které rozehřeji asi

- ➔ **1/3 pánve GHÍ** nebo rostlinný olej na středně velkém plameni. Dávám pozor, abych ghí nebo olej neohřál příliš. Kouřící ghí nebo olej je už horký příliš. Teplotu ověřím tak, že do ghí nebo oleje vhodím kousek těsta. Když vyplave na povrch, ghí nebo olej má správnou teplotu na smažení.

Jemně vložím právě vyválené purí do woku. Jakmile se začne vynořovat, vezmu lžici (nebo děrovanou lžici) a přitlačím jej zpět pod hladinu ghí nebo oleje. Položím lžici na prostředek purí a otáčím s ním po směru hodinových ručiček. Kruhy zvětšuji a posouvám purí směrem k okraji woku, dokud se nenafoúkne jako „balon“. Pak okamžitě purí otočím a opět jej ponořím a smažím, dokud nezíská zlatavě nahnědlou barvu. Vyjmu děrovanou lžicí a osuším papírovou utěrkou. Smažím tolik purí najednou, kolik velikost woku dovolí.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Purí zabalím do čisté utěrky, dám do misky a okraje utěrky přehnu přes placky.

Podávám vždy horké.

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

Purí je frotovaný druh indického chleba z nekvašené mouky.

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

● **Pšeničná mouka** obsahuje dostatečné množství **vitaminu B** a **E**, aby se tak zajistil nutný přísun **tepla** a **energie** po celém těle. Kdykoli je to jen možné, měli bychom používat celozrnnou pšeničnou mouku mletou buď **kamenem**, nebo **ručně**. Před tím, než uděláme z takovéto mouky těsto, měli bychom ji prosít přes středně hrubé síto, čímž výživné pšeničné klíčky zůstanou v mouce. Tato mouka je velmi snadno stravitelná.

🧈 **Ghí**, neboli pročištěné máslo je **nejlepším tukem na vaření**. Má velice delikátní jemnou chuť a **vydrží měsíce a dokonce roky**, aniž by muselo být v chladničce či mrazáku. Léčí **zrak**, **hojí rány**, zlepšuje **trávení**, chrání **střeva**, působí **protizánětlivě** a pomáhá také udržovat hladinu **inzulinu**. Je to **tekuté jedlé zlato** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

Konec receptu