



## Pyré z baklažánu

Pro 2 - 3 osoby



### 1. strana

- ➔ **2 ks (800 gramů) velkých BAKLAŽÁNŮ** omytých, propíchaných vidličkou pečou v troubě rozehřáté na 240 st.C po dobu 30 až 35 minut nebo dokud nezměknu. Když upečené baklažány zchladnou, oloupu je, vidličkou rozmačkám na BAKLAŽÁNOVOU KAŠI a dám stranou.
- ➔ **3 polévkové lžíce (30 gramů) GHÍ** ohřeji na středně velkém plameni ve woku a přidám
- ➔ **3 stroužky (12 gramů) ČESNEKU** nakrájené na plátky a lehce osmahnu. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku (6 gramů) SEMÍNEK ŘECKÉHO SENA** a ještě
- ➔ **1 ks (1 gram) sušené červené ČILI** a restuji, dokud lehce neztmavne. Potom přimíchám
- ➔ **5 ks (400 gramů) středně velkých CIBULÍ** nasekaných a restuji, do světle zlatohněda. Potom přidám
- ➔ BAKLAŽÁNOVOU KAŠI a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku (8 gramů) SOLI**, dobře promíchám a vařím dalších 10 minut. Potom sundám ze sporáku a vmíchám
- ➔ **1 čajovou lžičku (3 gramy) sušených semen z GRANÁTOVÝCH JABLEK** namletých.

Podávám s čapátí, purí nebo paratami. Čapátí, purí nebo paraty je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatné recepty ajurvédské kuchařky).

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


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


Pokračování na 2. straně


2. strana


.


Informace o surovině:


 **Baklažán** (lilek). Čerstvé plody snižují obsah **cholesterolu** v krvi. Podporuje činnost **jater** a **čistí krev, léčí kožní afekty a ekzémy**. Čerstvě vymačkaná šťáva z plodu má **antibiotické** účinky.

 **Česnek** je **omlazující prostředek** a komplexní **lék**. Léčí **oběhový systém, krevní tlak, průjmy, zácpu, nadýmání, pálení žáhy, záněty, tepny, vředy, horečky, bronchitidu, astma, nevolnosti, edémy, tuberkulózu, úplavici, tyfus a lepru**. Prospívá **srdci, trávení**, zlepšuje **zrak**, utiňuje **bolesti** a hubí **cizopasníky**. Zabraňuje vzniku **rakoviny** a **předčasnému stárnutí**. Zvyšuje životní **sílu, odolnost**, objem **krve** a **čistí ji**. Je **antiseptický**, působí jako **sedativum, dezinfekční** prostředek a odstraňuje **jed**. Stimuluje **menstruaci**, napomáhá při tvorbě **svalové tkáně, semene** a dobře působí na **pohlavní orgány**.

 **Cibule** odstraňuje **hlen**, zlepšuje **zrak**, léčí **ledviny, záněty průdušek, anémii, edémy, nežity a nachlazení**. Obsahuje **vitamin C** a **fruktózu**. Zvyšuje **odolnost organismu, produkci mléka, semene, potenci** a působí jako **afrodiziakum**.

 **Zázvor** užitý těsně před jídlem pomůže **trávicímu systému** při **trávení**. Zázvor naložený v citronové šťávě v podobě **pickles** vynikajícím způsobem zvyšuje **chuť** k jídlu. Zázvorová šťáva uvolňuje **zahlenění plic** a uvolňuje **dýchání**.

 **Řecké seno** zpomaluje předčasné **šedivění vlasů**. Léčí **zácpy, nadýmání, zimomřivost, podváhu, slabost, tuberkulózu, pokožku, utiňuje** a pomáhá při potížích s **játry** a **slezinou**. Napomáhá **trávicímu** procesu.

 **Čili paprička** obsahuje **vitamin C** a **karoten B**. Podporuje **chuť** k jídlu a má příznivý účinek na **zažívání**. V přiměřeném množství působí na **žaludek** lépe než pepř černý. Čili je považováno za **afrodiziakum**.

Konec receptu