



Rýže se základní masalou (tahirí)

Pro 3 - 4 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek (200 gramů) RÝŽE BASMATI** propláchnu a namořím, aby ji hladina vody těsně překrývala na dobu asi 30 minut. Potom scedím, vodu vyhodím a rýži nechám oschnout.
- ➔ **2 až 3 polévkové lžíce (20 až 30 gramů) GHÍ** ohřeji na středně velkém plameni v kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku (5 gramů) SEMÍNEK ŘECKÉHO SENA** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku (3 gramy) celého ČERNÉHO KMÍNU** a
- ➔ **2 stroužky (8 gramů) ČESNEKU**, nasekané a restuji, dokud česnek nebude lehce nahnědlý. Potom přidám
- ➔ **2 středně velké (200 gramů) CIBULE**, nasekané a restuji, dokud nezezlátne a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku (3 gramy) mletého KORIANDRU** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku (4 gramy) mleté KURKUMY** a
- ➔ **1 středně velké (50 gramů) RAJČE**, omyté a nasekané, zamíchám a vařím na středně velkém plameni 3 minuty. Potom přidám
- ➔ RÝŽI, kterou jsem před tím namočil, osušil a míchám 2 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 a 1/4 šálku (200 gramů) čerstvého HRÁŠKU** a ještě
- ➔ **1/2 šálku (200 gramů) růžiček KVĚTÁKU** a
- ➔ **8 kusů (500 gramů) malých BRAMBOR**, nejlépe i se slupkou, nakrájené na kostky, zamíchám a vařím další 2 minuty. Potom přidám
- ➔ **2 šálky (0,5 litru) VODY** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku (8 gramů) SOLI** a přivedu k varu. Potom zmírním oheň a vmíchám
- ➔ **MASALU**. Přiklopím a nechám vařit asi 30 až 40 minut, nebo dokud se nevstřebá voda.

Masala:

- ➔ **8 kuliček (0,4 gramu) ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **4 kusy (0,4 gramu) celé HŘEBÍČKY**
- ➔ **semínka z jedné tobolky (0,4 gramu) ČERNÉHO KARDAMOMU**

Pokračování na 2. straně

2. strana

Mezi tím ohřejí troubu na 240 st. C. Dobře přiklopený kastrol vloží do trouby a vypnu ji. Takto nechám asi 5 až 10 minut, aby se vypařil přebytek vláh. Nebo pokračuji dál ve vaření bez pokličky.

Podávám s raitou, čatný, pickles a papadamy. Papadam je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept 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.

Informace o surovině:

● **Rýže** obsahuje **mangan, železo, selen, fosfor, zinek, měď, vápník, vitamíny A, B a E**. **Basmati** je druh rýže s výraznou vůní a je velice snadno **stravitelná**. Posiluje **imunitní systém** a pomáhá se zbavovat **toxinů**, příznivě působí na **pokožku, vlasy, nehty** a **zpomaluje proces stárnutí**. Snižuje riziko **rakoviny tlustého střeva, prsu a prostaty**, snižuje **krevní tlak** a udržuje zdravé **srdce**.

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

● **HRÁŠEK**. Nezralé hrášky či lusky se používají jako **zelenina** (hrášek), zralá semena (hrách) se používá jako **luštěnina**. Obsahuje **vitamín B, minerální látky** zejména **fosfor a draslík**, ale i **vápník, hořčík, železo, měď** a **molybden**. Obsahuje hodnotné **bílkoviny**. Léčí **deprese, podráždění, střídání nálad, cukrovku** - podporuje činnost **slinivky** břišní (pankreasu), **srdeční nemoci - nedokrevnost srdce, srdeční slabost**, stavy po **infarktu** myokardu. Mírně snižuje vysoký **krevní tlak** a zlepšuje stav **ledvin**. Podporuje vývin a tvorbu **kostí, svalů a nervů**. Je vhodný v **těhotenství** - podporuje tvorbu **nervů** plodu (budoucího novorozence), při **kojení**, pro **sportovce, fyzicky pracující a diabetiky**.

● **Brambory** obsahují **minerály**, hlavně **draslík, vápník a fosfor**. **Škrob** dodává našemu tělu **energii**. Před vařením bychom je měli pečlivě umýt ve studené vodě a pokud je jejich slupka tenká, **není zapotřebí je loupat**. Slupka je velmi **prospěšná** pro přátelské **bakterie střevního mikrobiomu**.

Konec receptu