



Samosy plněné smaženými bramborami



Na 14 samos

1. strana

Náplň:

- ➔ **2 středně velké BRAMBORY** pečlivě umyjí, nahrubo nastrouhám a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku sušených semen z GRANÁTOVÝCH JABLEK**, jemně semletých a
- ➔ **1/2 čajové lžičky DÁL MASALY** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky) a ještě
- ➔ **1/2 čajové lžičky semínek OREGÁNA** a
- ➔ **1/4 čajové lžičky MANGOVÉHO PRÁŠKU** a
- ➔ **1/4 čajové lžičky semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **1/4 čajové lžičky SOLI**, a vše promíchám. Tuto SMĚS nechám stranou.

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** rozehřeji na středním až mírném plameni a přidám SMĚS z brambor a koření, kterou jsem si připravil již dříve a smažím do změknutí, což bude trvat asi 30 minut.

Těsto:

- ➔ **1 a 1/2 šálku jemně namleté celozrnné PŠENIČNÉ MOUKY** dám do mísy a přidám
- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek OREGÁNA** a
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI** a vše zamíchám. Potom přidám
- ➔ **1/4 až 1/3 šálku VODY**. Ruce si trochu pomažu olejem nebo ghí a udělám těsto. Hnětu těsto, dokud nevznikne hladká koule. Podle potřeby přidám vodu, nebo mouku, abych dosáhl vhodné elastické, pevné a nelepivé konzistence. Ze vzniklého těsta odebírám kousky o velikosti vlašského ořechu a každý kousek válečkem vyválím na tenkou kulatou placku o průměru asi 10 - 12 centimetrů. Každou placku uprostřed překrojím a několika kapkami vody navlhčím vzniklou hranu. Potom přehnu jeden roh polokruhu přes druhý, čímž vznikne tobolka trychtýřovitého tvaru (před spojováním navlhčím všechny hrany). Všechny hrany k sobě pevně přimáčknu, přičemž si ponechám na jedné straně volný otvor, kterým dovnitř dám náplň.

Pokračování na 2. straně.

2. strana

Navlhčím zbylé hrany, které pevně stisknu s sobě. Tento proces opakuji, dokud nebudou zformované všechny samosy.

➔ **5 polévkových lžic GHÍ** rozeřeji na středním plameni v pánvi na smažení. Když je ghí horké, ale nekouří se z něj, smažím samosy vždy po několika, dokud po všech stranách rovnoměrně nezezlátnou, což bude trvat asi 5 až 8 minut. Osuším je potom papírovou utěrkou.

Podávám samotné nebo se sauntem nebo čatný.

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

Samosy jsou pečivo plněné zeleninou, jež se často podává jako zákusek k čaji.

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

Informace o surovině:

🥔 **Brambory** obsahují **draslík, vápník, fosfor, hořčík, železo, měď, sodík a jód**.

Škrob obsažený v bramborech dodává našemu tělu **energii**. Obsahují vitamíny **C, B, A**. Pokud je slupka brambor tenká, **není zapotřebí je loupat**. Poslední výzkumy západní medicíny ukázaly, že slupka je prospěšná pro přátelské bakterie střevního mikrobiomu.

👉 **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.

👉 **Saunt** je chuť povzbuzující sladkokyselá vařená omáčka. Saunt má na tělo **očisťující účinek** a je prospěšný pro **žaludek a trávicí systém**. Napomáhá regulovat **menstruační periody**. (viz. Samostatné recepty ajurvédské kuchařky).

👉 **Čatný** je **chuťovka** obvykle kyselá a kořeněná a její funkcí je **podtrhnout chuť jiných chodů**. Ingredience na její přípravu by měly být vždy čerstvé a **povzbuzující chuť k jídlu**. Vedle toho, že je čatný **zdrojem vitaminů a minerálů**, jeho funkcí je především **stimulovat chuť k jídlu a napomáhat při trávení a asimilování**. Samozřejmě také uspokojuje chuťové buňky. (viz. samostatné recepty ajurvédské kuchařky)