



Saunt s rajčaty

Pro 8 - 10 osob



1. strana

- ➔ **1 šálek směsi KEŠU OŘECHŮ, MANDLÍ a PISTÁCIOVÝCH OŘECHŮ** přes noc namočím a druhý den oloupu mandle. Potom ořechy jemně namelu a dám stranou.
- ➔ **1 šálek VODY** dám do většího kastrolu a přidám
- ➔ **500 g RAJČAT**, omytých, přivedu k varu, ztlumím oheň a vařím, dokud nebudou rajčata měkká, tedy asi 5 minut. Potom přidám
- ➔ **5 polévkových lžic TAMARINOVÉ DŘENĚ** a nepřiklopené vařím na středním až velkém plameni za občasného míchání po dobu asi 45 až 60 minut. Potom vmíchám
- ➔ **2 šálky nerafinovaného (surového) TŘTINOVÉHO CUKRU** a vařím dalších asi 10 až 15 minut, dokud nezbude jenom polovina původního množství. Potom sundám ze sporáku a přecedím.

V jiném kastrolku zahřeji na mírném plameni přeceděnou směs. Přidám

- ➔ **namleté OŘECHY**, které jsem předem namočil a nechal stranou. Ještě přidám
- ➔ **1/2 šálku strouhaného čerstvého KOKOSU** (nebo sušeného), který jsem před tím namočil,
- ➔ **1/4 šálku HROZINEK**,
- ➔ **1/4 šálku nasekaných DATLÍ** a
- ➔ **ČERSTVÝ ZÁZVOR** (10 až 12 centimetrů dlouhý) nastrouhám, nebo nakrájím na drobné kousky a vařím na středním plameni dalších 5 minut. Potom přidám
- ➔ **GARAM MASALU**. Přiklopím a vařím po dobu asi 5 až 8 minut. Potom přimíchám
- ➔ **2 polévkové lžičce MLETÉHO ZÁZVORU**. Sundám ze sporáku a hned přidám vařící
- ➔ **TARKU**. Ihned zamíchám, okamžitě přiklopím a nechám stát několik minut, aby se vůně a chutě mohly dobře smísit. Potom ještě saunt důkladně promíchám.

Pokračování na 2. straně.

2. strana

Garam masala (mletá):

- ➔ **semínka z 1 tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU**
- ➔ **10 kuliček ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY**
- ➔ **1 čajová lžička ČERNÉ SOLI**
- ➔ **1 čajová lžička kuchyňské SOLI**
- ➔ **špetka mleté SKOŘICE**

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřeji v malém kastrolku a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky celého ČERNÉHO KMÍNU** a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY**. Restuji, dokud nebude dobře osmahnuté a nebude vydávat charakteristickou vůni.

Podávám obvykle s jakýmkoli druhem indického chleba, například s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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 sauntu: Saunt je chuť povzbuzující sladkokyselá vařená omáčka. Omáčku lze uchovat v chladničce několik dnů, pokud je v dobře utěsněné nádobě. Takto se může podle potřeby používat - ale část vždy odebírám čistou a suchou lžící. Nesmí přijít do kontaktu s vodou. Saunt má na tělo **očišťující účinek** a je prospěšný pro **žaludek** a **trávicí systém**. Napomáhá regulovat **menstruační periody**.