



## Saunt s tamarindem

8 porcí



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, uvedu do varu a přidám
- ➔ **5 polévkových lžic TAMARINDOVÉ DŘENĚ** a
- ➔ **2 šálky surového TŘTINOVÉHO CUKRU** a nepřiklopené vařím na středním až velkém plameni za občasného míchání po dobu, dokud nezbude polovina původního množství. Potom sundám ze sporáku, propasíruji do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ namleté OŘECHY, které jsem předem namočil a nechal stranou. Ještě přidám
- ➔ **1/2 šálku nastrohaného ČERSTVÉHO KOKOSU** a
- ➔ **1/4 šálku HROZINEK** a
- ➔ **1/4 šálku nasekaných DATLÍ** a
- ➔ **kousek čerstvého ZÁZVORU** (asi 12 centimetrů) oloupaného a nakrájeného malé kousky. Zamíchám, přiklopím a vařím na středně velkém plameni po dobu 40 až 50 minut. Sundám ze sporáku a přidám
- ➔ **GARAM MASALU**. Zamíchám, přiklopím a vařím dalších 5 až 8 minut, aby se chutě mohly dobře smísit. Potom přidám
- ➔ **2 polévkové lžíce mletého ZÁZVORU**, zamíchám a 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 čajovou lžičku ČERNÉ SOLI**
- ➔ **1 čajová lžička kuchyňské SOLI**
- ➔ **špetka mleté SKOŘICE**
- ➔ **1 polévkovou lžící mletého KMÍNU**
- ➔ **1 polévkovou lžič mletého KORIANDRU**

Tarka:

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

Podávám obyčejně 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**.