



## Směs dálu s tarkou

Pro 3 - 4 osoby



1. strana

Celkem je třeba 1 šálek luštěnin.

- ➔ **1/5** (jednu pětinu) **šálku celé ČERNÉ CIZRNY** opláchnu a namočím přes noc. Potom scedím, vodu vyhodím a **LUŠTĚNINU** dám stranou. Za předpokladu, že dál byl před namočením řádně omyt, voda ve které byl namočen se může dobře použít jako nápoj.
- ➔ **1/5** (jednu pětinu) **šálku púleného MUNG DÁLU** dám do mísy a přidám
- ➔ **1/5** (jednu pětinu) **šálku púleného TUR DÁLU** a přidám
- ➔ **1/5** (jednu pětinu) **šálku púleného URAD DÁLU** a přidám
- ➔ **1/5** (jednu pětinu) **šálku loupáné ČERVENÉ ČOČKY**, vše opláchnu a namočím na 2 hodiny. Potom scedím, vodu vyhodím a **LUŠTĚNINY** dám stranou. Za předpokladu, že dál byl před namočením řádně omyt, voda ve které byl namočen se může dobře použít jako nápoj.
- ➔ **4 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem a uvedu do varu. Potom přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
- ➔ všechny **LUŠTĚNINY**, které jsem před tím namočil a scedil. Zamíchám, přiklopím a vařím na středním až mírném plameni po dobu 1 hodiny, nebo dokud nezměknu. Potom sundám ze sporáku a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku MANGOVÉHO PRÁŠKU** nebo jemně rozdrcených semen granátových jablek a
- ➔ **1 čajovou lžičku DÁL MASALY** (není nutné). Potom přidám
- ➔ **TARKU**. Ihned zamíchám, okamžitě přiklopím a nechám stát několik minut, aby se vůně a chutě mohly dobře smísit. Potom ještě důkladně promíchám.

Pokračování na 2. straně.

2. strana

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřeji v malém kastrůlku a přidám
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU** rozetřené a
- ➔ **1/8 čajové lžičky celého ČERNÉHO KMÍNU** a
- ➔ **1 malé sušené ČERVENÉ ČILI**, rozdrcené a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a restuji, dokud nebude vše řádně orestované a nebude vydávat charakteristickou vůni.

Každou porci dochutím cibulovou zálivkou - jednu čajovou lžičku na každou misku (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

Podávám s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

Pokud použiji namísto půleného dálu dál celý, potom upravím dobu namáčení. Například celé mungo nebo celý urad dál namáčím přes noc.

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

Tento pokrm může být podáván současně jako polévka a potom jako hlavní chod.

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

Informace o surovině:

👉 **Luštěniny** (dály) představují v indické kuchyni hlavní zdroj **bílkovin**. Jsou velmi prospěšné pro přátelské bakterie střevního mikrobiomu.

👉 **Mungo** je lehké a neloupané dodává tělu velké množství **vlákniny** a mohou je jíst lidé každého věku. Mungo má vysoký obsah **bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se slabým **žaludkem**, chatrným zdravím či pro **nemocné**. Mung dál zvyšuje **sexuální** potenci a dodává organismu fyzickou **sílu**.

Konec receptu.