



## Špenát s houbami a brambory

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** rozežřeji na středně velkém plameni ve woku, nebo v kastrolu s tlustým dnem, a přidám
- ➔ **4 stroužky ČESNEKU**, nakrájené na tenké plátky restuji do světle hněda. Potom přidám
- ➔ **1 sušené ČERVENÉ ČILI**, rozdrcené a
- ➔ **450 gramů čerstvého ŠPENÁTU**, omytého a jemně nasekaného, promíchám, přiklopím a vařím, dokud nebude špenát povadlý. Potom přidám
- ➔ **450 gramů HUB**, omytých a nakrájených na plátky a
- ➔ **4 středně velké BRAMBORY** ve slupce, opané a nakrájené na kostky a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, zamíchám, přiklopím a vařím, dokud se voda ze zeleniny nevypaří, což bude trvat asi 30 až 35 minut. Pak přidám
- ➔ **2 středně velká RAJČATA**, nakrájená na kousky (není nutné), zamíchám, přiklopím a vařím 10 minut.

Podávám s purí, nebo paratami.

Purí, nebo paraty je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

Poznámky:

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

Informace o surovině:

🌿 Špenát obsahuje **proteiny, sacharidy a vitamíny A, C a riboflavin**. Z **minerálů** pak **vápník, železo, měď** a **fosfor**. Obsahuje i **karoten**. Obsahuje také substanci, která stimuluje železo již v krvi obsažené, čímž se **aktivuje produkce hemoglobinu**. Proto je špenát velmi vhodnou stravou pro lidi trpící **chudokrevností**. Povzbuzuje **trávení a vstřebávání živin**.