



Tykev s kurkumou a koriandrem

Pro 2 - 3 osoby



Základní namočená masala:

- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a nechám stát asi 5 minut. Potom zamíchám a dám stranou.

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřeji v kastrolu s tlustým dnem na středně velkém plameni. Potom přidám
- ➔ **1 středně velkou CIBULI**, nasekanou a restuji, dokud nezíská světle hnědou barvu. Potom přidám
- ➔ základní namočenou MASALU, kterou jsem dříve namočil a dal stranou. Zamíchám, přiklopím a vařím 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 středně velkou TYKEV**, oloupanou a nakrájenou na kostky o velikosti hrany asi dva a půl centimetru. Pokud chci mít tento pokrm polévkové konzistence, přidám
- ➔ (1 šálek VODY). Přiklopím a vařím na mírném plameni po dobu asi 40 minut. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a sundám ze sporáku a nechám stát několik minut, aby se vůně a chutě mohly dobře smísit.

Podávám s čapátí, purí nebo paratami. To jsou různé druhy indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

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:

🍆 **Tykev** - druhy tykví jako například **dýně**, **cuketa** nebo **patizon**.

◆ **Kurkuma čistí krev** a vylučuje nahromaděné **plyny**. Ulehčuje od **bolesti** a ničí **cizopasníky**. Léčí **žloutenku**, **záněty**, onemocnění **pokožky**, **svrab**, **vyrážky**, **cukrovku**, bolest v **zubech** a **záněty dásní**.