

Čočkové kababy

Pro 5 - 6 osob

1. strana

🍲 Kababy jsou malé kuličky (v průměru asi 2 až 2,5 centimetru) z dálové pasty, která byla vysušena na mírném žáru. Kababy lze používat suché, nebo v polévce.

- ➔ **1 šálek ČERVENÉ ČOČKY** (masur dál) opláchnu a namočím přes noc. Potom scedím a vodu vyhodím. Za předpokladu, že dál byl před namočením řádně omyt, voda ve které byl namočen se může dobře použít jako nápoj. ČOČKU dám do hmoždíře, nebo do mixéru, vyšlehám do podoby pasty a dám stranou.
- ➔ **1 polévkovou lžici GHÍ** ohřeji na středním plameni ve woku, nebo v pánvi s tlustým dnem. Když je ghí horké, ale nekouří se z něj, tak přidám
- ➔ pastu z ČOČKY, kterou jsem předtím vyšlehal. Dobře míchám a vařím na mírném plameni, dokud směs nezhoustne a nezmění barvu, tedy asi 20 až 25 minut. Potom sundám ze sporáku a vmíchám
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY**. Dobře promíchám a nechám zchladnout. Potom z ní udělám KULIČKY o průměru cca 2 až 2,5 centimetru.
- ➔ **GHÍ** rozežřeji ve woku nebo v pánvi s tlustým dnem takové množství, kolik ho bude třeba na smažení. Když bude horké tak přidám
- ➔ KULIČKY, které jsem si připravil dříve a za opatrného obracení usmažím dozlatova.

Základní namočená masala:

- ➔ **1/2 šálku VODY** ponechám v šálku a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a nechám stát po dobu asi 5 minut. Potom zamíchám a nechám MASALU stranou.
- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji ve velké pánvi a přidám

Pokračování na 2. straně.

2. strana

- ➔ 1 čajovou lžičku semínek **ŘECKÉHO SENA** a ještě
- ➔ 3 stroužky **ČESNEKU** nakrájené na také plátky a
- ➔ 3 středně velké **CIBULE** nasekané a
- ➔ 1 středně velké **RAJČE** rozčtvrcené. Zamíchám, přiklopím a nechám 10 minut smažit. Potom přidám
- ➔ MASALU a ještě
- ➔ 1 čajovou lžičku **SOLI** a
- ➔ 1 středně velkou **ČERVENOU ŘEPU** nastrouhanou a
- ➔ 3 další středně velké **CIBULE** nasekané. Zamíchám a když řepa změkne, tak přidám
- ➔ KULIČKY, které jsem usmažil dříve. Přiklopím a vařím dalších 20 minut. Potom přidám
- ➔ 12 kuliček **ČERNÉHO PEPŘE** a
- ➔ semínka z 1 až 2 tobolek **ČERNÉHO KARDAMOMU** a
- ➔ 1 čajovou lžičku mletého **ZÁZVORU** a
- ➔ 1 celý **HŘEBÍČEK** a
- ➔ špetku mleté **SKOŘICE**. Zamíchám, přiklopím a vařím dalších 5 minut.

Podávám s paratami, nebo rýží. Paraty je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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

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

Upozornění: Červená řepa může zabarvit moč i stolici, ale tento efekt se za chvíli ztratí. Informace o surovině:

👉 Sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály. Poněvadž dály v indické kuchyni představují hlavní zdroj **bílkovin**, doprovázejí či tvoří většinu chodů.

● **ČERVENÁ ŘEPA** obsahuje **proteiny, sacharidy, vitamíny a minerály** jako například **vápník, fosfor a železo**. Listy řepy jsou bohaté na **vitamíny** a také na **minerály** jako jsou třeba **vápník, železo a draslík**. I když je červená řepa kořenová zelenina, není svou povahou tamasická. Vzhledem k jejímu obsahu cukru jde o **sattvickou** zeleninu. Obsahuje železo a vyvolává **zásaditou reakci**, čímž se z ní stává potravina napomáhající **krvotvorbě**. Poněvadž svým účinkem **organismus zahřívá**, je vhodná pro konzumaci v chladnějších zemích. Cukr obsažený v řepě se **výborně asimiluje** (ať už surový, nebo zpracovaný vařením).

Konec receptu