



## Základní panýr

Pro 1 - 2 osoby



- ➔ **1 litr čerstvého plnotučného MLÉKA** dám do kastrolu s tlustým dnem a pomalu přivedu mléko k bodu varu. Občas zamíchám čistou vařečkou, abych zabránil připálení. Potom ztlumím oheň na minimum a přidám
- ➔ **šťávu z 1/2 až 1 citronu**, nebo 3 polévkové lžíce jablečného octa. Pomalu míchám a pokračuji s vařením, dokud se mléko nesrazí a nevytvoří se velké kusy sýra. Pokud je zapotřebí, přidám více citronové šťávy. Vzniklá syrovátka bude žlutavá a průsvitná.

Potom vezmu hlubokou nádobu a položím na ni cedník pokrytý látkou. Vše přecedím, svážu křížem cípy látky a zavěším nad nádobu nejméně na 1 hodinu, dokud nepřestane odkapávat syrovátka. Před zavěšením vymačkám přebytek syrovátky.

Potom vybalím panýr z látky a nakrájím na kostky o hraně asi 1 centimetr.

Podávám samotné jen tak, nebo ochucený garam masalou. Je dobré podávat i s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

Panýr je výbornou součástí nejrůznějších pokrmů. Kostky panýru, nebo rozdrobený panýr přidávám do zeleninových salátů. Nebo jej rozmačkám na kaši a použiji jako náplň do chleba. Může se rovněž použít na přípravu sladkých pokrmů. Pokud připravuji pokrm z panýru, používám ghí - vyhýbám se používání oleje.

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