



Základní raita s tarkou

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **2 šálky obyčejného bílého JOGURTU** dám do větší misky a přidám
- ➔ **špetku SOLI**, a vařící
- ➔ **TARKU**. Vše dobře zamíchám, ihned přiklopím a nechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Tarka:

- ➔ **1 1/2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji v malém kastrolku a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky celého ČERNÉHO KMÍNU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SEZAMOVÝCH SEMÍNEK** a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a restuji, dokud nebude dobře osmahnuté a nebude vydávat charakteristickou vůni.

Potom na raitu nasypu

- ➔ **1 čajovou lžičku sušených LÍSTKŮ MÁTY** (není nutné), na servírování. Máta ještě více podpoří chuť k jídlu, pokrm se tak stane stravitelnějším.

Před podáváním raitu vychladím.

Poznámky: Raity, neboli jogurtové saláty představují ideální letní jídlo, protože jogurt tělo ochlazuje a regeneruje. V zimě se potom dá ochlazovací účinek vyrovnat přidáním koření, jež má ohřívací účinek. Například muškátový oříšek, skořice, zázvor nebo hřebíček. Tarka obvykle představuje část základní raity.

Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

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