



## Základní tarka

Pro 3 - 4 osoby



- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřeji v malé pánvičce nebo kastrůlku a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku rozetřeného ČESNEKU** a
- ➔ **1 sušené červené ČILI (rozdrčené nebo celé)** a
- ➔ **1/2 čajové lžičky ASAFOETIDY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku KMÍNU** a restuji několik minut a vydávalo příznačnou vůni. Potom tarku přidám do dálového chodu a ihned přiklopím dobře těsnící pokličkou. Ponechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Poznámky: Tarka, neboli okořeněné ghí se připravuje a přidává do jídla těsně před jeho podáváním.

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

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