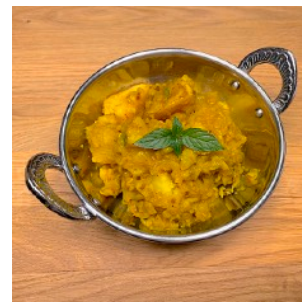


Zelená rajčata s brambory a cibulí



Pro 3 - 4 osoby

Základní namočená masala:

- ➔ **1/2 šálku VODY**, do které přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY**, nechám stát asi 5 minut, potom zamíchám a dám stranou.

- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** dám do woku, nebo do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU** nakrájené na plátky a
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a restuji asi 2 minuty. Potom přidám
- ➔ **4 velké CIBULE**, nasekané a restuji 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **Základní namočenou MASALU**, kterou jsem si připravil výše, přiklopím a vařím další 3 minuty. Potom přimíchám
- ➔ **4 středně velká zelená RAJČATA** rozčtvrcená a
- ➔ **6 středně velkých BRAMBOR**, (cca 500 g) opraných a nakrájených na kostky
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Přiklopím a vařím na středním plameni asi 30 minut. Potom přidám
- ➔ **GARAM MASALU**, přiklopím a vařím dalších 15 minut, nebo dokud nebudou brambory měkké.

Garam masala (rozdrcená v hmoždíři nebo jemně namletá):

- ➔ **6 kuliček ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **semínka z 1 tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU**
- ➔ **6 celých HŘEBÍČKŮ**
- ➔ **2 kousky CELÉ SKOŘICE** (každý asi 6 cm dlouhý)
- ➔ **4 BOBKOVÉ LISTY**, které nechám vcelku.

Podávám samotné, ale je možné podávat i s čapátí, nebo purí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

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