



Zeleninové smažené lupínky

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1/2 šálku GHÍ** nebo rostlinného oleje ohřeji ve woku na středním plameni a přidám
- ➔ **1 šálek různých druhů ZELENINY** (např. brambor, mrkev, baklažán) nakrájené na jemné plátky a odkapané. Za neustálého míchání smažím, dokud nezezlátnou a nejsou křupavé. Poté vyndám z woku a osuším papírovou utěrkou. Potom dám do misky a posypu
- ➔ **SMĚSÍ KOŘENÍ**, nebo dvěma čajovými lžičkami gram masaly.

Směs koření:

- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KMÍNU** dám do misky a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KORIANDRU** a
- ➔ **špetku MANGOVÉHO PRÁŠKU** a
- ➔ **SŮL a PEPŘ** podle chuti. Vše v misce zamíchám.

Podávám samotné jako slanou chuťovku, nebo současně s večeří. V Indii se podává mezi hlavními jídly nebo s odpoledním či večerním čajem.

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

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