



## Zelený banán (plantain) osmažený

Pro 1 - 2 osoby



V šálku si připravím základní namočenou masalu:

- ➔ **1/2 šálku VODY** a k tomu přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajová lžička mleté KURKUMY** a nechám stát asi 5 minut. Potom zamíchám a dám stranou.

Ve woku, nebo v pánvi s tlustým dnem ohřeji na středně velkém plameni

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** a přidám
- ➔ **1/4 polévkové lžice semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **2 středně velké CIBULE, NASEKANÉ** (není nutné)
- ➔ **3 stroužky ČESNEKU**, nakrájené na tenké plátky a restuji asi 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **základní namočenou MASALU**, kterou jsem si připravil viz. výše a vařím 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **1 středně velký ZELENÝ BANÁN (plantain)**, oloupaný a nakrájený na plátky a restuji, dokud nezměknou, tedy asi 35 až 40 minut. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**.

Podávám s indickým chlebem (čapátí, purí, nebo paratami).

Čapátí, purí, nebo paraty 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.

Informace o surovině: 🍌 **Banán zelený (plantain)** je velký zelený plod podobný banánům. Používá se na vaření. Je **výživný**, dodává organismu **energii**, pomáhá při **krvetvorbě**. Léčí onemocnění **krve**, u žen **záněty** a **krvácení** vaginy. Působí jako **afrodiziakum**.