



Zelí s cibulí

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **2 polévkové lžíce HOŘČIČNÉHO OLEJE** nebo jiného rostlinného oleje dám do woku, nebo kastrolu s tlustým dnem, ohřeji a přidám
- ➔ **4 stroužky ČESNEKU** jemně nasekaného a restuji, dokud lehce nezžhnědne. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a restuji několik dalších minut. Potom přidám
- ➔ **1 středně velké BÍLÉ ZELÍ**, (cca 500 g) nejmenno nakrájené bez košťálu a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a dobře promíchám. Potom nasypu na zelí
- ➔ **4 velké CIBULE**, nasekané a přiklopím. Na středním plameni vařím za občasného míchání dokud zelí nezměkne, tedy asi 40 minut. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého KMÍNU**, zamíchám a sporák vypnu. Ihned vmíchám
- ➔ **MASALU**, přiklopím a nechám stát, aby se jednotlivé chutě a vůně mohly dobře promísit.

Masala (celá)

- ➔ **1 polévková lžíce nastrohaného ČERSTVÉHO ZÁZVORU**
- ➔ **1/4 čajové lžičky mleté SKOŘICE**
- ➔ **špetka mletého MUŠKÁTOVÉHO OŘÍŠKU**
- ➔ **8 kuliček ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **4 celé HŘEBÍČKY**
- ➔ **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU**

Podávám s purí a kadhí, nebo s dálem a čapátí, nebo paratami.

Čapátí, party nebo purí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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.