Cizrnová polévka s garam masalou

Pro 2 - 3 osoby

- **1 šálek suché CIZRNY** (garbanzo/kabli čana) očištěné a namočené na 24 až 36 hodin. Potom sliji vodu z cizrny, ale jeden šálek si ponechám. V kastrolu s tlustým dnem smíchám cizrnu s čistou vodou, aby byla cizrna těsně pod její hladinou, přiklopím a uvedu do varu. Přidám
- **1 čajovou lžičku SOLI** těsně před tím, než voda začne vřít. Přidám
- **1/2 čajové lžičky KURKUMY**, zamíchám, zmenším plamen, přiklopím a vařím na středním až velkém plameni po dobu jedné hodiny, nebo dokud nebude cizrna měkká. V jiném kastrolu ohřeji na středním plameni
- **1 polévkovou lžíci GHÍ** a přidám
- **1 čajovou lžičku CELÉHO ČERNÉHO KMÍNU** a přidám
- **2 velké CIBULE, nasekané** a smažím, dokud ghí nevyplave na povrch (cca 3 minuty). Potom přidám
- **1 středně velké RAJČE, rozčtvrcené** a vařím, dokud se nerozvaří (cca 10 minut). Potom vmíchám
- **uvařenou CIZRNU i s vývarem z cizrny**
- **odloženou VODU**, ve které byla namočená cizrna a přidám
- **1/2 čajové lžičky SOLI** a vmíchám GARAM MASALU

GARAM MASALA (celá):

- **8 kuliček ČERNÉHO PEPŘE**
- **4 celé HŘEBÍČKY**
- **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU**
- **3 BOBKOVÉ LISTY**
- **1 až 2 polévkové lžíce nastrouhaného ČERSTVÉHO ZÁZVORU**. Zamíchám, přiklopím a vařím na středně velkém plameni asi 10 minut. Potom sundám ze sporáku a nechám chvíli stát, aby se jednotlivé chutě a vůně mohly dobře smísit.

Podávám s rýží nebo s indickým chlebem.

Poznámky: šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.
Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

2019-2021 © Jiří Hudeček. Podívejte na Facebookovou stránku Ajurvédská kuchařka
Připojte se do FB skupiny Ajurvéda: Máme více energie! www.ajurvedskakucharka.cz