



## Pražené oříšky kešu s masalou

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek nesolených a nepražených oříšků KEŠU** dám na středním plameni rozehřátou pánev s tlustým dnem, nebo na wok. Zmírním plamen a nasucho opražím, aby dozlatova zhnědly. Přesypu je do misky a přidám
- ➔ **1/4 čajové lžičky GHÍ** a zamíchám. Potom vmíchám předem připravenou
- ➔ **MASALU**

MASALA:

- ➔ **1/4 čajové lžičky SOLI**
- ➔ **1/2 čajové lžičky ČERNÉHO PEPŘE** čerstvě semletého
- ➔ **1/2 čajové lžičky MLETÉHO KORIANDRU**
- ➔ **1/2 čajové lžičky MLETÉHO KMÍNU**
- ➔ **špetka MANGOVÉHO PRÁŠKU**
- ➔ **špetka ČERNÉ SOLI**

Podávám samotné, nebo k salátům.

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

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