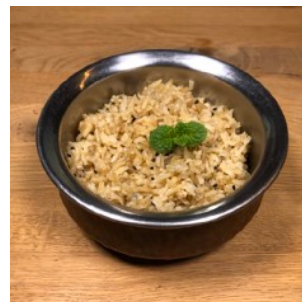


Rýže s kmínem

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **2 až 3 polévkové lžíce GHÍ** dám do kastrolu s tlustým dnem, ohřeji na středním plameni a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku CELÉHO ČERNÉHO KMÍNU**
- ➔ **1 SUŠENÉ ČERVENÉ ČILI rozdrčené** a smažím, dokud nebudou semínka kmínu prskat a nezačnou vydávat charakteristické aroma. Potom přidám
- ➔ **2 středně velké CIBULE nasekané** a smažím, dokud nezezlátne. Přidám
- ➔ **2 až 3 středně velké MRKVE jemně nastrouhané** (není nutné) a vařím za občasného míchání asi 10 minut. Přimíchám
- ➔ **1 šálek RÝŽE BASMATI natural organic** propláchnuté a za častého míchání restuji asi 3 minuty. Přidám
- ➔ **2 šálky VODY** a uvedu do varu. Zmírním plamen a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, zamíchám, přiklopím a lehce vařím asi 30 minut. Potom, aby se přebytečná voda odpařila, pokračuji s vařením bez pokličky za častého míchání. Nebo rozežřeji troubu na 240 °C a vložím do ní přiklopený hrnec s rýží a troubu vypnu. Ponechám takto 5 až 10 minut, aby se odpařila přebytečná vlhkost.

Podávám samotné jako hlavní jídlo. Můžu podávat i s pickles a papadamy.

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

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