



Základní dál

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 šálek jakýchkoli LUŠTĚNIN** (suché fazole, hrách nebo čočka) - propláchnu a namočím. Fazolky mungo, nebo hrách namáčím přes noc. Červenou čočku namáčím dvě hodiny. Pak scedím a vodu vyhodím.
- ➔ **4 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem, uvedu do varu a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU**
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY**
- ➔ **namočené a scezené LUŠTĚNINY**
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Přiklopím a vařím na středním plameni po dobu asi čtyřiceti pěti minut, nebo dokud není dál měkký natolik, že jej lze rozmáchnout vařečkou o stěnu kastrolu. Odstavím a nechám dvacet minut chladnout. Potom přidám
- ➔ **TARKU**, zamíchám a okamžitě přiklopím dobře těsnící pokličkou. Ponechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Základní tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžičce GHÍ** ohřeji v malém kastrolku a přidám
- ➔ **1 čajová lžička rozetřeného ČESNEKU**
- ➔ **1 sušené červené ČILI** rozdrcené nebo celé
- ➔ **1/2 čajové lžičky ASAFOETIDY (ASANT)**
- ➔ **1 čajovou lžičku KMÍNU** a smažím několik minut, aby bylo vše dobře otestované, vydávalo charakteristickou vůni a česnek lehce zhnědl.

Obměna tarky, když vařím mung dál, použiji semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU, dva celé HŘEBÍČKY a jednu čajovou lžičku KMÍNU.

- ➔ **pokapu CITRONOVOU ŠTÁVOU**, nebo přidám **jemné plátky ZÁZVORU** naložené v citronové šťávě, což napomůže trávení.

Podávám s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

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.