



Zelí s brambory

Pro 2 osoby



- ➔ **1 malé BÍLÉ ZELÍ** (cca 500 g) nakrájím najemno bez košťálu,
- ➔ **6 středních BRAMBOR** (cca 500 g) dobře očistím, nakrájím na čtvrtky nebo osminky i se slupkou.

V kastrolu s tlustým dnem podusím na mírném ohni za občasného míchání zelí s brambory, dokud nebudou měkké (cca 20 minut). Zelí obsahuje dostatečné množství vody, tak při dušení na mírném ohni už nemusí být voda přidána. Až je zelenina měkká, tak přidám

- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI.**

Ve woku, nebo v jiném kastrolu s tlustým dnem ohřeji na středně velkém plameni

- ➔ **2 polévkové lžíce HOŘČIČNÉHO OLEJE** nebo jiného rostlinného oleje a přidám
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU**, nakrájeného na jemné plátky a restuji dokud mírně nezžhnědne. Potom vmíchám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA,**
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek CELÉHO KORIANDRU** (není nutné),
- ➔ **1 celé sušené ČERVENÉ ČILI** a dobře otestuji.

Přidám podušené zelí s brambory a další

- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI**, zamíchám a lehce vařím, dokud se nadbytek vody neodpaří.

Podávám samotné, ale je možné podávat i s čapátí a dále.

Poznámky: Čapátí 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.