

# **33 receptov**

Jedzte 2X denne vďaka týmto  
33X chutným receptom

# Obsah

<b>Recepty</b>	<b>4</b>
<i>Čapátí</i>	4
<i>Kukuričné tortily</i>	5
<i>Palacinky</i>	6
<i>Základný recept prípravy ryže</i>	7
<i>Špenátová ryža</i>	8
<i>Kitchari</i>	9
<i>Šafránová ryža s brusnicami</i>	10
<i>Ryža s hráškom</i>	11
<i>Kapustové sabdží</i>	12
<i>Panýrové sabdží</i>	13
<i>Pražená špargľa</i>	14
<i>Karfiolové pečené sabdží</i>	15
<i>Karfiolovo-brokolícové sabdží</i>	16
<i>Hokkaido tekvica so špenátom</i>	17
<i>Tekvicové sabdží s kokosovým mliekom</i>	18
<i>Detoxikačná zeleninová polievka</i>	19
<i>Hokkaido polievka</i>	20
<i>Mung dál</i>	21
<i>Cviklová raita</i>	22
<i>Mrkvová raita</i>	23
<i>Sladké mangové lassí</i>	24
<i>Kurkumovo-zázvorový čaj</i>	25
<i>Šafránové mlieko</i>	26
<i>Kokosové čatní</i>	27
<i>Slivkové čatní</i>	28
<i>Jablkové čatní</i>	29
<i>Mrkvová halva s mandľami</i>	30
<i>Ryžový puding khír</i>	31

<i>Cviklová kořta</i>	32
<i>Batátové hranolky</i>	33
<i>Ghí</i>	34
<i>Panýr</i>	35
<i>Čóns</i>	36

# Recepty

## Čapátí

### BUDEME POTREBOVAŤ:

- 250g pšeničnej múky
- 150 ml vody
- cca ½ ČL himalájskej soli
- ghee na potretie

### POSTUP:

Z múky, soli a vody vypracujeme cesto, nie veľmi tuhé ani riedke. Je dobré vodu prilievať postupne, pretože každá múka má inú savosť, záleží od čerstvosti múky. Keď sme už všetku múku zapracovali, cesto je pružné, vytvoríme si bochník, ktorý necháme odležať cca 30 minút.

Po odpočinutí si cesto rozdelíme na cca 5 kúskov, z ktorých vyformujeme guľôčky. Tieto guľôčky postupne rozvalkáme na placky, nie príliš tenké, pretože by sa nenafúkli a ani hrubé, pretože by sa neprepiekli. Taktiež si dávame pozor na okraje, aby neostali hrubé oproti strednej časti placky.

Čapátí pečieme na suchej panvici. Dobré pripravené čapátí sa počas pečenia nafukujú. Panvicu vždy po pár plackách očistíme od prebytočnej múky, pretože by sa pripaľovala spolu s plackami.

Každú upečenú placku potrieme roztopeným ghee.

Pokiaľ by ste zvolili celozrnnú múku, tá je prirodzene ťažšia, tým pádom nám čapátí budú slabšie rásť.

# Kukuričné tortily

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 1 a ¼ hrnčeka prevarenej teplej vody
- necelá polovička ČL himalájskej soli
- 2 hrnčeky kukuričnej múky hladkej

## **POSTUP:**

Múku si premiešame so soľou a postupne prilievame vodu. Cesto musí byť tuhé. Na začiatku miesime lyžicou aby sme si nepopálili ruky, neskôr začneme zmes spracovávať ručne. Keď sa cesto prestane lepiť a droliť, tak si z neho urobíme guľôčku a necháme odstáť minimálne 30 minút.

Odležané cesto rozdelíme na približne 10 guľôčok. Vezmeme si jednu guľôčku, ktorú obalíme ešte v múke aby sa nelepila a medzi papierom na pečenie ju rozvalkáme do tvaru placky, hrubú cca 2-3 mm. Pečieme ju taktiež v papieri na pečenie 1 minútu z oboch strán. Hotovú packu opatrne vyberieme z papiera a odložíme bokom. Týmto postupom upečieme všetky placky.

# Palacinky

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 80g múky hladkej špaldovej
- 40g cícerová múka (môžeme použiť aj pohánkovú)
- cca 260g mlieka
- štipka anízu
- 1/5ČL kardamónu
- 1/3 ČL sódy bikarbóny
- ghee

## POSTUP:

Zmiešame si múky spolu s korením a sódou. Postupne primiešavame mlieko. Cesto by nemalo byť príliš riedke ale ani hutné. Palacinka sa nám musí dať pekne rozliať po panvici. Cesto necháme 5-10 minút odpočívať. Cícerová múka zvykne vsať viac tekutiny ako klasická múka. Po odpočinití skontrolujeme konzistenciu cesta. Ak je v poriadku, pridáme malý kúsok ghee na panvicu, jednu naberačku cesta a opekáme z oboch strán.

Je dôležité mať panvicu silno rozohriatu, inak sa nám prvá palacinka nepodarí a môže sa na panvicu prilepiť.

Palacinky môžeme podávať napríklad aj s džemom chyawanprash.

Ak máte radi sladké palacinky, môžete pridať cukor do cesta, no ak ich podávame s džemom, nie je to za potreby.

# Základný recept prípravy ryže

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1 hrnček ryže basmati
- 1,5 hrnčeka vody
- ½ - 1 ČL himalájskej soli
- 1PL ghee

## POSTUP:

Ryžu si poriadne umyjeme od nečistôt. Je možnosť, že si ryžu vopred namočíme a necháme odstáť cez noc, na druhý deň ju len prepláchneme. Postačí však ak ryžu tesne pred varením aspoň 3x prepláchneme. Spolu s vodou ju vložíme do hrnca, osolíme, a necháme variť pod pokrývkou pokiaľ sa nevyparí prebytočná voda. Pri takom postupe volíme na 1 diel ryže 1,5 diela vody. Keď je ryža hotová, odstavíme ju z plameňa a necháme dôjsť 10 minút. Na záver primiešame do ryže ghee. Je dôležité do ryže primiešať tuk.

Ďalšou z možností je ryžu variť bez prikrývky v ľubovoľnom množstve vody. Týmto spôsobom necháme odpariť rôzne zvyšné nečistoty a toxíny z ryže. Keď je ryža hotová, zistíme to tak, že jedno zrnko ryže roztlačíme medzi prstami a necítíme žiadnu tvrdú časť. Takto pripravenú ryžu precedíme, vrátime do hrnca a prikryjeme ju na 5 minút. Následne primiešame tuk.

Ak si chceme uvariť ťažšie stráviteľnú ryžu, ktorá nás zasýti na dlhší čas, tak ryžu varíme na tuku. V hrnci si rozpustíme ghee, pridáme ryžu, ktorú približne 1 minútu osmažíme. Pridáme vodu, soľ a necháme pod prikrývkou uvariť do mäkka. Týmto spôsobom môžeme ryžu pripravovať napríklad v nedeľu, pretože raz za týždeň volíme možnosť varenia na tuku.

Toto je pár základných postupov varenia ryže, zvyšné suroviny a koreniny volíme podľa sezóny či konštitúcií.

# Špenátová ryža

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- ryža basmati
- 1hrnček špenátu
- 1-2ks pippali
- rímsky kmín
- himalájska soľ
- mandle
- ghee

## **POSTUP:**

Ryžu si umyjeme a dáme variť s vodou. Pridáme soľ, šúpané mandle a necháme variť. Špenát si umyjeme a nakrájame na menšie časti. Na panvici si rozohrejeme ghee a pridáme rímsky kmín. Chvíľu smažíme a pridáme mleté pippali. Keď nám korenie začne rozvoníavať tak ho stiahneme z plameňa. Približne 3-5 minút pred koncom dovarenia ryže pridáme špenát, premiešame. Keď sa nám zvyšná voda vyparí, tak ryžu odstavíme, pridáme korenie s ghee a necháme pod prikrývkou približne 15 minút.



# Kitchari

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- ½ šálky mungo fazule
- ½ šálky basmati ryže
- 2PL ghee
- 2 šálky zeleniny ( napríklad brokolica, cuketa, hokkaido tekvica)
- 4 šálky vody
- 1ČL rasce
- 1ČL feniklových semien
- 1 ČL koriandru
- 1PL strúhaného zázvoru
- štipka asafoetidy
- ½ ČL senovky gréckej
- na servírovanie môžeme použiť nasekanú koriadnovú/ petržlenovú vňať a pár kvapiek citrónu

## **POSTUP:**

Mungo fazuľu si premyjeme a pridáme do hrnca s vodou. Zeleninu si očistíme a nakrájame na menšie časti a pridáme si ju tiež do hrnca a spolu varíme približne 15 minút. Medzitým si poriadne prepláchneme ryžu. Po 15 minútach si do hrnca pridáme aj ryžu a všetko korenie vrátane soli. Spolu všetko varíme až do zmäknutia. Zmes musí byť mierne riedka, nie vodová. Keď je všetko hotové tak na záver pridáme ghee a poriadne premiešame.

Servírujeme s vňaťou a pár kvapkami citrónu.

# Šafránová ryža s brusnicami

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 1hrnček basmati ryže
- čerstvé brusinky- za hrst'
- šafrán
- čierne korenie
- soľ
- 1,5 hrnčeka vody
- 1PL ghee

## **POSTUP:**

Do hrnca si dáme roztopiť ghee, pridáme brusnice a chvíľu ich smažíme. Medzi tým si poriadne prepláchneme ryžu a pridáme ju k brusniciam. Pridáme vodu, soľ, šafrán, čierne korenie a varíme spolu pokiaľ sa všetka voda nevyparí.

Ryžu si poriadne prepláchneme a dáme variť v osolenej vode.

# Ryža s hráškom

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 2 šálky basmati ryže
- 2-3ks drveného pippali
- ¼ šálky zeleného hrášku
- 2ks bobkový list
- 1-1,5ČL soli
- 3ks klinček
- štipka kardamónu
- 2-3PL ghee
- ½ ČL feniklových semien
- koriandrová vňať

## POSTUP:

Ryžu si poriadne premyjeme a vložíme do hrnca s vodou, soľou a hráškom. Pridáme bobkový list a necháme variť pod prikrývkou. Urobíme si čóns – na panvičke si rozpustíme ghee a pridáme celé korenie- klinčeky, fenikel a smažíme pár minút. Potom pridáme práškové korenie- pippali, kardamón a smažíme pokiaľ celá zmes nie je silno aromatická. Hotový čóns odstavíme a necháme bokom. Keď sa nám z ryže vyparí zvyšná voda, ryžu odstavíme a necháme cca 10 minút odstáť. Do hotovej ryže primiešame čóns. Na záver ozdobíme koriandrovou vňaťou.

# Kapustové sabdží

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1kg bielej kapusty
- ½ ČL rímsky kmín
- 2ks zemiaky
- 3ks bobkového listu
- 1ks paradajka
- ½ ČL kurkumy
- ¼ šálky hrášku
- 1ČL koriandru
- malá hrst mandlí bez šupky
- himalájska soľ podľa chuti (cca 1ČL)
- malá hrst hrozienok vopred namočených (cca 15 min.)
- ½ ČL zmesi GARAM MASALA
- 1,5 PL ghee
- 1ČL cukru
- 2-3ks pippali

## POSTUP:

Kapustu si nakrájame na čo najtenšie pásiky kratšej dĺžky, pridáme do hrnca, osolíme a zľahka orestujeme na sucho za stáleho miešania. Podlejeme vodou, pridáme bobkový list a rímsky kmín. Dusíme pod prikrývkou cca 10-15 minút a medzi tým si očistíme zemiaky a nakrájame na kocky. Zemiaky s hráškom pridáme ku kapuste a pridáme aj kurkumu, koriander a pippali rozdrvené na prášok.

Dusíme ďalších 15 minút. Podľa potreby prilievame vodu. Nakrájame si na menšie kúsky paradajku a pridáme k zmesi. Dusíme do mäkka a približne 5-10 minút pred koncom pridáme nasekané mandle a hrozienka. Podusíme do požadovanej konzistencie. Na záver pridáme garam masalu, cukor a ghee.

# Panýrové sabdží

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 200g panýru
- ¼ ČL asafoetidy
- čierne korenie čerstvo mleté
- 1 až 2 šálky zeleniny (mrkva, fazuľové struky, brokolica..)
- 1ČL himalájskej soli
- 1/3 ČL cukru
- ghee
- trošku smotany (volíme podľa konštitúcie, kokosovú alebo z kravského mlieka)

## POSTUP:

Panýr si opečieme na suchej panvici do zlatista. Odložíme si ho bokom. Do hrnca pridáme zeleninu a podlejeme ju troškou vody. Pridáme asafoetidu, čierne korenie, soľ a dusíme do mäkka. Podlievame po troške, nechceme aby nám zelenina plávala vo vode. Keď je zelenina hotová, pridáme k nej syr, cukor a prilievame po troške smotany, až kým nám nevznikne hustá sabdží omáčka.

Zeleninu si tiež môžeme vyberať podľa vhodnej konštitúcie a sezóny.

# Pražená špargľa

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 400-500g špargle
- 2PL ghee
- himalájska soľ a čierne korenie čerstvo mleté na ochutenie

## **POSTUP:**

Špargľu si umyjeme a potrebné časti ošúpeme. Približne 1-2 cm z koncov odrežeme. Konce bývajú aj na pohľad drevnaté a drevnaté časti chceme odstrániť. Takto očistenú špargľu smažíme buď v celku, alebo si ju nakrájame na približne 3cm kúsky. Smažíme ju do zlatista. Hotovú špargľu osolíme a posypeme čiernym korením.

# Karfiolové pečené sabdží

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1 stredne veľký karfiol
- 2 batáty
- 1 malá cuketa
- 1/2PL strúhaného zázvoru
- 1ks mletého pippali
- 1 ČL himalájskej soli
- 1ČL rasce
- 1/2 ČL kurkumy
- 1/4 ČL asafoetidy
- Ghee

## POSTUP:

Karfiol si očistíme, umyjeme a nakrájame na menšie časti. Batáty si taktiež očistíme, umyjeme a nakrájame na kocky. Spolu dáme variť do vody na približne 10 minút od zovretia vody. Týmto spôsobom nebudú batáty a karfiol po pečení príliš vysušené. Medzi tým si ošúpeme a nakrájame cuketu na menšie časti. Po 10 Minútach si batáty a karfiol precedíme a vložíme do zapekacej misy. Pridáme cuketu a všetko korenie vrátane soli. Podležeme troškou vody a dáme piecť do rúry predhriatej na 200 stupňov približne 30 minút. Po upečení pridáme ghee a premiešame. Ak zvolíme sýtejší spôsob, tak ghee primiešame k zmesi pred pečením.

# Karfiolovo-brokolicevé sabdží

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- ½ ČL anízu
- ¼ ČL muškátového orecha
- 1/3ČL kurkumy
- 1PL ghee
- ½ ČL himalájskej soli
- brokolica
- karfiol
- maslová tekvica

## POSTUP:

Zeleninu si očistíme, umyjeme a nakrájame na menšie kúsky. Maslovú tekvicu si urobíme na pare. Odložíme bokom. Na panvici si rozpustíme ghee, pridáme celý aníz, posmažíme a pridáme kurkumu a muškátový oriešok. Po približne 30 sekundách pridáme brokolicu, karfiol, soľ a miešame. Po chvíli podlejeme troškou vody a dusíme do mäkka pokiaľ sa voda nevyparí. Na záver primiešame maslovú tekvicu.



# Hokkaido tekvica so špenátom

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- polovičku z tekvice hokkaido
- hrst špenátu
- kurkuma
- garam masala
- čierna soľ
- ghee
- tekvicové semená

## **POSTUP:**

Tekvicu si ošúpeme, očistíme od semien a nakrájame na kocky. Dáme variť do hrnca s vodou. Vodu pridáme len trochu, aby nám vzniklo husté sabdží. Pridáme kurkumu a varíme do mäkka. Približne 5 minút pred dovarením pridáme umytý a nakrájaný špenát. V panvičke si rozohrejeme ghee a semená opražíme do zlatista. Pridáme k hotovému sabdží.

# Tekvicové sabdží s kokosovým mliekom

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 1 šálka uvarenej adzuki fazule
- 1 šálka hokkaido tekvice
- 1 šálka maslovej tekvice
- 1ks pippali alebo čerstvo mleté čierne korenie
- 1-2 hrnčeky kokosového mlieka
- ½ ČL kurkumy
- ½ ČL himalájskej soli
- 1PL ghee

## **POSTUP:**

Fazuľu si vopred uvaríme do mäkka. (Postup ako uvaríme fazuľu si môžeme prečítať v návode ako varíme strukoviny.) Tekvice si očistíme a nakrájame na malé kocky. Pridáme ich do hrnca a podlejeme mliekom. Osolíme a pridáme fazuľu. Povaríme 5 minút a pridáme pippali a kurkumu. Spolu varíme, ak to bude potrebné, prilejeme vodu. Uvaríme do mäkka hustejšej konzistencie. Na záver pridáme ghee.

# Detoxikačná zeleninová polievka

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 2PL ghee
- 1 hrst' zelených fazuliek
- 2ČL rasce
- 1 brokolica
- 1cm plátok zázvoru
- 1,5 L vody
- 1/3 ČL asafoetidy
- 1-2 ČL himalájskej soli
- 3 šálky tekvice
- štipka čierneho korenia
- 2 malé cukety
- zväzok koriandrovej vňate
- 2 šálky zeleru

## POSTUP:

Zeleninu si ošúpeme, očistíme a umyjeme. Tekvicu, cuketu, zeler, brokolicu a zelené fazuľky si nakrájame na ľubovoľné menšie kúsky. Do hrnca si dáme vodu spolu s pripravenou zeleninou, soľou a necháme variť. Ghee si rozpustíme na panvičke a pridáme na drobno nasekaný čerstvý zázvor. Chvil'ku posmažíme a pridáme rascu, znova smažíme a miešame a na záver pridáme asafoetidu a čierne korenie podrvené. Miešame pokiaľ korenie nebude silno aromatické, dávame pozor aby sme zmes nespálili. Hotovú zmes dáme bokom. Do hrnca k polievke pridáme nasekanú koriandrovú vňať, približne 10 minút pred koncom. Keď je zelenina mäkká, pridáme ghee s korením. Môžeme servírovať.

# Hokkaido polievka

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- ½ hokkaido tekvice (bez šupky a semien)
- 1 malý zemiak
- 3-4PL šľahačková smotana
- 1/3 ČL asafoetida
- soľ podľa chuti
- 1/3 ČL čierneho korenia čerstvo pomletého
- štipka kurkumy a škorice
- koriandrová vňať

## POSTUP:

Do hrnca si pridáme očistenú tekvicu, nakrájanú na malé kúsky spolu s očisteným a nakrájaným zemiakom. Všetko varíme do mäkka. Potom všetko spolu vymixujeme tyčovým mixérom a pridáme asafoetidu, soľ, čierne korenie, kurkumu, škoricu a šľahačkovú smotanu. Rozmixovanú polievku necháme povariť 5-10 minút, aby sa nám prepojili a uvoľnili všetky chute. Servírujeme s koriandrovou vňaťou.

# Mung dál

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1 šálka mung dálu ( mungo fazuľa bez šupky, polená)
- 3 hrste špenátu nasekaného na menšie kúsky
- ½ ČL kmínu
- ½ ČL himalájskej soli
- 1ČL cukru
- 1 bobkový list
- 2PL ghee
- 1/3 ČL čierneho korenia
- 1/3 ČL kurkumy
- voda

## POSTUP:

Mung dál si poriadne premyjeme vo vode a dáme variť. Vody pridáme približne 2 šálky. Urobíme si čóns. Na panvici roztopíme ghee a pridáme celý kmín, bobkový list a smažíme pokiaľ nezačne korenie uvoľňovať vôňu. Potom pridáme čierne korenie a kurkumu a smažíme pokiaľ korenie nebude silno aromatické, dávame pozor aby sme korenie nespálili, bolo by príliš horké. Hotový čóns si dáme bokom. Keď je mung dál mäkký, pridáme očistený špenát, soľ a čóns. Varíme približne 3 minúty. Hotový dál odstavíme a primiešame cukor. Na záver vyberieme bobkový list, ktorý vyhodíme. Ak do varenia pridávame bobkový list, vždy ho po dovarení vyberieme.

# Cviklová raita

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 250g varenej cvikly
- 250ml bieleho jogurtu
- štipka asafoetidy
- ¼ rozomletého kmínu
- ¼ čierne korenie čerstvo mleté
- ½ ČL kurkumy
- ½ ČL soli
- ½ PL trstinového cukru
- 1PL ghee
- ½ PL nasekanej petržlenovej vňate

## **POSTUP:**

Vopred uvarenú cviklu si nakrájame na malé kocky. Na panvici rozohrejeme ghee a pridáme koreniny. Smažíme pokiaľ neucítíme silnú vôňu. Dávame pozor, aby sme zmes nepripálili. Hotový čóns pridáme k cvikli, taktiež primiešame soľ, jogurt, cukor a čerstvú vňať. Všetko dobre premiešame.

# Mrkvová raita

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 4KS mrkvy
- 250ml bieleho jogurtu
- ¼ ČL garam masaly
- ¼ ČL drveného kmínu
- ¼ ČL mletého koriandru
- ½ ČL himalájskej soli alebo čiernej soli

## POSTUP:

Mrkvu si nastrúhame na strúhadle a všetko spolu poriadne vymiešame.

# Sladké mangové lassí

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1ks mango
- 250g jogurt biely
- voda ( pomer vody a jogurtu je 2:1)
- med ( môžeme tiež použiť kokosový alebo trstinový cukor)
- cca ¼ ČL kardamón

## POSTUP:

Všetko spolu zmixujeme.

V inej variante môžeme použiť namiesto manga aj banán a z korenín napr. škoricu.



# Kurkumovo-zázvorový čaj

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- ½ ČL kurkumy (na 1,5L vody)
- strúhaný zázvor (cca 45g)
- šťavu z polovice citróna
- med

## **POSTUP:**

V hrnci s vodou privedieme k varu kurkumu so zázvorom, povaríme cca 5 minút. Po odstavení a miernom vychladení pridáme med a citrónovú šťavu.

# Šafránové mlieko

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 250ml kravského mlieka
- ¼ kardamónu
- pistácie cca 2 PL
- ¼ ČL šafránu
- štipka čierneho korenia
- med

## POSTUP:

Mlieko si dáme prevariť, pridáme doň kardamón, pistácie, ktoré sme si vopred rozdrvili v mažiari, čierne korenie a šafrán. Povaríme cca 4 minúty. Prevreté mlieko si prelejeme do pohára a po miernom vychladení pridáme med podľa chuti.

# Kokosové čatní

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1 hrnček strúhaného kokosu (cca 100g, najlepšie pripraviť si ho priamo z kokosového orecha, poprípade kúpny)
- 260g bieleho jogurtu (podľa potreby aj viac)
- 1PL citrónovej šťavy
- ½ ČL himalájskej alebo čiernej soli
- 1PL menšia- horčičných semien
- 1PL kokosového alebo trstinového cukru
- 1PL ghee
- nasekaná koriandrová , petržlenová alebo kôprová vňať
- štipka asafoetidy
- 2 malé plátky zázvoru nasekané na drobno
- cca 11 lyžíc vody (podľa potreby aj viac)
- pippali cca 3-4 ks

## POSTUP:

Pippali si v mažiari rozdrvíme na čo najjemnejší prášok. V miske si zmiešame kokos, jogurt, pripravené pippali, soľ, cukor, šťavu z citróna a asafoetidu. Na malej panvičke si roztopíme ghee a pridáme horčičné semená s nasekaným zázvorom. Panvičku prikryjeme a horčičné semená necháme vypukať. Je potrebné dávať veľký pozor, pretože horčičné semená sa ľahko spália. Treba myslieť na to, že keď zmes odstavíme, tak sa nám vyššia teplota ešte chvíľu drží, takže semená si odstavíme o trochu skôr, pretože by sa v tomto momente mohli spáliť. Hotovú zmes prilejeme ku kokosovej zmesi a vymiešame. Na záver pridáme vodu, postupne po lyžiciach. Zmes by nemala byť veľmi riedka ale ani tuhá, mala by byť vláčna, nie suchá. Keď máme takto hotovú zmes, tak pridáme nasekané bylinky podľa chuti. Ak je zmes príliš hustá, pridáme aj pár lyžíc jogurtu. Záleží, či použijeme kokos čerstvý, alebo sušený. Taktiež túto zmes môžeme vymixovať v mixéri na jemnejšie. Dozdobíme bylinkami.

# Slivkové čatní

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1PL ghee
- 1PL sušený alebo čerstvý zázvor
- 1ks pippali
- ¼ ČL asafoetidy
- 1PL trstinového cukru (ak sú slivky menej sladké či kyslé, môžeme pridať väčšie množstvo cukru)
- šťava z polovice citróna
- himalájska soľ podľa chuti
- štipka mletého čierneho korenia
- 8 sliviek

## POSTUP:

Na panvičke si roztopíme ghee a pridáme zázvor, pippali, asafoetidu, čierne korenie- korenie pridávame na panvicu nasledovným spôsobom: najskôr pridávame vlhké korenie ako čerstvý zázvor, to mierne restujeme a po chvíli pridáme pomleté korenie, restujeme pokiaľ sa nezačnú uvoľňovať vône, dávame však pozor, aby sa nám korenie nespálilo. Hotovú zmes si odložíme bokom. Slivky si nakrájame na menšie kúsky a spolu s cukrom a citrónovou šťavou necháme dusiť, ak je potrebné prilejeme trochu vody. Ak sú slivky rozvarené v hustejšej konzistencii- pridáme ghee s korením a osolíme štipkou soli. Na záver za stáleho miešania povaríme do požadovanej hustoty.

# Jablkové čatní

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 5 menších jablák
- šťava z polovice citróna
- cca 2-3ks d'atlí
- pár sušených hrozienok alebo brusníc
- ½ PL strúhaného zázvoru
- ½ ČL feniklu
- ½ ČL škorice
- 2-3ks klinček
- šťava z jedného pomaranča

## **POSTUP:**

Sušené d'atle si nakrájame na malé kúsky a spolu s hrozienkami si ich namočíme na 15-20 minút do vody. Jablka si ošúpeme, očistíme od jadierok a nakrájame na malé kocky. Pripravené jablká si spolu s ostatným ovocím vložíme do hrnca a pridáme šťavu z pomaranča, citróna a strúhaný zázvor. Korenie si na drobno pomelieme v maziari a pridáme k jablkovej zmesi. Spolu všetko varíme až kým nebudú jablká uvarené do mäkka.

# Mrkvová halva s mandľami

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 10 stredných mrkiev
- 1 hrnček mandľového mlieka ( môže byť ľubovoľné)
- malá hrst mandlí bez šupky
- ¼ ČL kardamónu
- 1 menšia PL cukru
- 1PL ghee
- ½ ČL škorice

## POSTUP:

Mandle si nakrájame na menšie kúsky. Mrkvu si nastrúhame na drobno a pridáme si ju do hrnca v ktorom budeme pripravovať halvu. K mrkve prilejeme hrnček mlieka a pridáme mandle. Premiešame a necháme dusiť pod prikrývkou. Po približne 5-7 minútach pridáme cukor, kardamón, škoricu a miešame až pokiaľ sa nám neodparí všetka tekutina navyše. Halva je hotová, keď máme zmes vláčnu. Na záver pridáme ghee maslo.

# Ryžový puding khír

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- ryža pudingová
- koskovový alebo trstinový cukor
- kardamón
- mlieko

## **POSTUP:**

Ryžu si uvaríme spolu s kardamónom do požadovanej konzistencie. Približne 5 minút pred koncom pridáme cukor. Pri pitte môžeme pridať ružovú vodu, pri kaphe môžeme použiť med a pri váte med alebo šafrán.

Tiež môžeme obmieňať korenie, napríklad môžeme použiť škoricu, vanilku, pridať mandle alebo hrozienka. Puding vieme pripraviť z ryže, ktorú si zvolíme no najvhodnejšia na tento recept je práve pudingová.

Podávame teplé.

# Cviklová kofta

## BUDEME POTREBOVAŤ:

- 3ks uvarenej cvikle
- ½ šálky cícerovej múky
- 1/3ČL čiernej soli
- ½ ČL kmínu
- ½ ČL garam masaly
- čierne korenie mleté

## POSTUP:

Uvarenú cviklu si nastrúhame na hrubo. Zmiešame ju s korením a pridáme múku.

Všetko dobre spracujeme a tvarujeme malé fašírky, ktoré následne smažíme z oboch strán v ghee.



# Batátové hranolky

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 2ks batátov očistených a nakrájaných na pásiky
- himalájska soľ na posýpanie
- ghee na smaženie

## **POSTUP:**

Očistené a nakrájané batáty pridáme do panvice s rozohriatym ghee. Smažíme do zmäknutia. Na záver si ich vyberieme na servítku, aby sme sa zbavili prebytočného tuku. Posypeme soľou, podľa chuti môžeme prisypať aj rozmarín. Podávame s čatní.

# Ghí

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- Kvalitné kravské maslo (záleží od nás, aké množstvo zvolíme)
- hrniec s hrubým dnom
- sitko a gáza alebo obväz, poprípade filtračný papier

## **POSTUP:**

Pri výrobe ghee je veľmi dôležité, aby sme mali kvalitný hrniec, inak je možné, že roztopené maslo sa nám prepáli skôr, ako ho prečistíme. Je praktické si ghee vyrobiť z väčšieho množstva masiel, napr. z 1-2 kg masla. Pri výrobe z 1kg masla strávime cca 40minút. Maslo vložíme do hrnca a na najslabšom plameni ho necháme roztápať. Keď sa maslo rozpustilo, na slabom plameni ho varíme a zbierame penu, ktorá sa vytvára na povrchu. Tento proces opakujeme dovtedy, kým nám neostane číre maslo s minimom alebo žiadnou penou. To, že je ghee hotové nám napovie aj jeho zlatá priehľadná farba. Maslo by nemalo byť mútne. Takéto hotové ghee precedíme do skleneného skla pomocou sitka a gázy. Zachytí sa nám zvyšná pena, ktorú sa nám nepodarilo pozbierať, tiež sa na spodku hrnca vytvorí bielkovinový film, ktorý môže byť jemne pripálený (nie však zhorený). Po vychladení nádobu uzavrieme, ak by sme ju uzavreli hneď zarosila by sa, tým by sa nám mohlo ghee pokaziť.

# Panýr

## **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 2l mlieka
- 2 citróny
- sito a bavlnená utierka

## **POSTUP:**

Mlieko varíme do zovretia, keď začína vriieť pridáme šťavu z 2 citrónov a miešame. Všetko to robíme na nižšom plameni, aby sa nám mlieko nepripaľovalo na dno hrnca. Na 1l mlieka používame 1 citrón. Keď sa mlieko vyzráža, tak kúsky syra precedíme cez sito s bavlnenou utierkou. Oстане nám číra voda žltkastej farby- srvátka (tú nevyliavame, môžeme ju použiť na varenie, má kyslastú chuť). Prebytočnú vodu zo syra vytlačíme a syr v utierke zatažíme a odložíme na noc do chladničky.

Ak použijeme domáce mlieko, syr môže mať o čosi väčšiu gramáž. Zataženie syra je z dôvodu aby nám po odstáti držal po hromade. Nezatažený syr sa nám bude rozpadávať.

# Čóns

Pri tomto produkte si nezvolíme konkrétny recept, ale povieme si čo čóns je a ako sa pripravuje.

Čóns predstavuje smaženie korenín v ghee. Je to súčasť receptov, kedy nechceme jedlo variť na tuku, ale tuk s korením pridáme do jedla na záver. Týmto spôsobom pripravíme ľahko stráviteľné jedlo.

Koreniny pri smažení v ghee uvoľnia svoju arómu a zvýrazní sa tým aj ich chuť. Jedlo tak získa výraznejšiu chuť, pričom je stále ľahko stráviteľné.

Dôležité je, dať si pri smažení korenín pozor nato, aby sme ich nespálili. Je to pár sekúnd, kedy vieme korenie spáliť a tým získa príliš silnú horkú chuť. Čóns je hotový, keď korenie začne silno voňať, vtedy ho dáme z plameňa dole.

Je dôležitý postup pridávania korenia pri smažení. Začíname vlhkým korením ako napríklad čerstvý zázvor alebo čerstvá kurkuma. Pokračujeme celým korením, napríklad bobkový list, nové korenie... a na záver pridávame práškové korenie.