

OMĀ•ĀĀEKA MULLIGATAWNY

StĀ™eda, 01 Ā°nor 2012

Moc ráda jim. Já vím, je to strašlivá neĀ™est. Moje kamarádka se má: ona nerada vaĀ™í, nerada jí, na jídlo se dívá jen jako na formu "paliva", takĀ¾e ji ke štĀ™stí (dá-li se "doplĀ™ování paliva" tak nazvat) úplnĀ™ staĀ™í Ā¾ít na energetickĀ™ tyĀ™inkách Ā™ svalovém mlíku. To já bych teda nemohla!

Radši nebudu celý den nic jíst, odpoledne pĀ™jdu cviĀ™it a spálím (se šíleným vypĀ™tím a skoro infarktem) 300 kalorií :-)), abych si pak veĀ™er mohla dát Ā™ízeĀ™ek a víno a oĀ™íšky a kousek nívy - v blahu pĀ™ed televizi. Já nezdravé, Ā¾e? Proto mi taky váha nezdravé lítá a proto kamarádka vypadá i po Ā™tyĀ™ech dĀ™tech poĀ™ád jako modelka. Moje nejposlednĀ™jši zamilované a tĀ™. nejoblíbenĀ™jši jídlo je je indické. Indická kuchynĀ™ celkovĀ™. Mám doma krásnou Ā™eskou indickou kuchaĀ™ku a z ní je i tento recept, co vám dnes napíšu. Jen jsem si ho "trochu" upravila - správnĀ™ to má být polévka a správnĀ™ se tam leje ještĀ™ spousta vody. Já ale nedĀ™lám indickou polévku, já dĀ™lám indickou omáĀ™ku a vĀ™Ā™te: je to neuvĀ™Ā™itelnĀ™ dobrý! To není normální porce, co si naše rodina nandává talíĀ™e, to pĀ™iznávám - naopak, tenhle pokrm dlabeme vesele z korýtek. Recept je mnohonásobnĀ™ vyzkoušen mnohonásobnĀ™ vám ho doporuĀ™uju. Velmi zajímavá surovina na zahuštĀ™ní je jogurt. CoĀ¾ je jistĀ™ pro indickou kuchyni normální, ale pro Ā™echa uĀ¾ asi tak moc ne (nebo ano?). Lze tedy recept povaĀ¾ovat i za nízkokalorický (Ā¾ádné zahušĀ™ování jíškou), a moĀ¾ná i zdravý (dovolte, abych se pĀ™i tĀ™ch porcích... zasmála). Vyzkouš a opravdu dobrý indický recept mám jen tenhle (jo a ještĀ™ znám tandori marinádu, ta je sice taky dobrá, ale zaĀ™adila bych ji spíš do kategorie NeutrálnĀ™ Pozitivní, zatímco níĀ¾e uvedený recept je rozhodnĀ™ Pozitivní a stojí za ho opravdu vyzkoušet!) Ingredience a postup si mĀ™Ā¾ete pĀ™eĀ™ist pĀ™ímo zde, z té mé "Ā™ské indické ku jak uĀ¾ jste jistĀ™ z mého popisu a z obrázkĀ™ asi všichni pochopili, tam neleju litr vody :-). A ještĀ™ nĀ™co - nevaĀ™ím to z kuĀ™ete, ale rovnou a pouze z kuĀ™ecích Ā™ader... (Jen to píšu a chuĀ™ové pohárky se mi v puse bo :-))) TakĀ¾e vás, kamarádky a kamarádi, moc prosím: máte-li nĀ™jaký zaruĀ™ený recept na indické jídlo - budu fakt hodnĀ™ ráda, kdyĀ¾ mi ho - prosím, prosím, zašlete. Jo, a musím pĀ™iznat, Ā¾e vašich komentĀ™ích bylo toho mnoh uĀ¾ jsem pouĀ¾ila a proto jakoukoli radu opravdu ocením (díky Michale!). Všem moc dobrou chuĀ™pĀ™je LEN