

1/2 lžičky hořčičných semínek
1 cibule, jemně nasekané
1 lžice sezamových semínek

Omyjte a nasekejte brokolici na kousky. Zahřejte olej nebo ghí ve velké hlubší pánvi a přidejte sezamová semínka, kmín a hořčičná semínka. Když začnou semínka praskat, přidejte cibuli a restujte opatrně na středně velkém ohni po dobu 1–2 minuty. Přidejte brokolici a zamíchejte. Duste, dokud brokolice nezžhnědne, ale nesmí se rozvařit. Občas lehce promíchejte. Podávejte s další lžicí ghí či másla pro stavu Váta nebo Pitta.

Opečená brokolice

2 velké brokolice

asi 3 lžice másla nebo ghí (menší množství
pro Kaphu, větší pro Pittu a Vátu)

1/2 lžičky hořčičného semínka

1/4 lžičky římského kmínu

1 stroužek česneku, rozmačkaný (není nutné, vynechejte pro Pittu)

1 lžička kurkumy

2 lžičky mletého koriandru

sůl

1 lžice limetkové nebo citronové šťávy

Omyjte a nechte odkapat brokolici. Nasekejte na malé kousky. Zahřejte máslo nebo ghí ve středně velké hlubší pánvi; přidejte hořčičná semínka a kmín. Když začnou semínka praskat, přidejte kurkumu, koriandr, česnek a poté brokolici. Přidejte citronovou šťávu a dobře zamíchejte. Vařte bez pokličky, dokud brokolice nezměkne, ale nesmí se rozvařit, občas zamíchejte, duste asi 10–15 minut.

Tento pokrm je velmi vhodný s rýží a polévkou.

Podávejte s větším množstvím ghí a/nebo limetkovou zálivkou pro snížení Váty.

5–6 porcí

V+ slabě

P–

K–

Indický květák

1 středně velký květák (5 šálků nasekaného kvěťáku)

1 lžice slunečnicového oleje

1/2 lžičky hořčičných semínek

1 lžička kurkumy

1/2 lžičky soli

1/2 lžičky mletého kari, jemného

3/4 šálku vody

1 lžice mletého koriandru

4–5 porcí

V+

P–

K–

Květák ponořte na chvíli do octové vody, pak jej nasekejte. Ve velké hlubší pánvi zahřejte olej a přidejte hořčičné semínko. Když začne praskat, přidejte kurkumu, koriandr, sůl a potom květák. Dobře promíchejte. Zakryjte a vařte po dobu 5 minut na středním ohni. Poté přidejte kari a vodu. Duste dalších 5 minut na mírném ohni zakryté pokličkou.

Tento pokrm bude chutnat s rýží a dále.

Cuketa s rajčaty

2 lžice slunečnicového oleje

2 středně velká rajčata, nasekaná

1 lžička lístků oregana

1 lžička mletého koriandru (až 1 lžice pro stav Pitta)

1/2 lžičky soli

4 šálky cukety, nasekané

2–4 lžice vody

3 ks bobkového listu

4–5 porcí

V–

P+

K*

Zahřejte olej v hlubší pánvi nebo v kotlíku. Přidejte rajčata, bobkový list, koriandr, sůl a oregano. Vařte na mírném ohni po dobu 3–4 minuty. Přidejte cuketu, dobře zamíchejte a duste po dobu 5 minut na mírném ohni. Přidejte vodu, zakryjte a opět duste na středním až mírném ohni po dobu dalších asi 10 minut. Podávejte.