



# Cizrnové curry

(Chana masala)

Na 4 porce

180 g cizrny

2 lžíce oleje

1 lžička římského kmínu

1 lžička černých hořčičných semen

2cm kousek skořice

5 hřebíčků

1 bobkový list

3 zelené kardamomy

1 středně velká cibule

2cm kousek zázvoru

2 stroužky česneku

½ lžičky kurkumy

1 lžička chilli

½ lžičky mletého koriandru

1 lžička garam masaly

4 rajčata

sůl

čerstvý koriandr

Toto jídlo je jedno z těch, které se vyplatí vařit při nízké teplotě a delší dobu. Věřte mi, že se taková příprava vyplatí. Pomalé vaření zajistí, že se chutě všech surovin dobře propojí a celé jídlo bude krásně krémové.

1. Cizrnu uvařte v dostatečném množství doměčka. Pokud budete chtít celý proces zkrátit, použijte k vaření tlakový hrnec. Uvařenou cizrnu slijte a odložte stranou.
2. Na oleji nechejte rozvonět všechno celé koření – římský kmín, hořčičná semínka, skořici, hřebíček, bobkový list a kardamom. Poté přidejte nadrobno pokrájenou cibuli a ve chvíli, kdy začne zlátnout, přidejte nastrouhaný zázvor a rozetřený česnek. Pečlivě promíchejte, aby se propojily všechny chutě. Dále do směsi přidejte mleté koření – kurkumu, chilli, koriandr, garam masalu a osolte. Pokud by se směs připalovala, rozřeďte troškou vody a opět chvíli nechejte spojit chutě.
3. Rajčata zbavená slupky nakrájejte na malé kousky a přidejte k základní směsi. Při mírné teplotě vařte zhruba 20 minut, až rajčata ztratí syrovou chuť.
4. Přidejte uvařenou cizrnu, podle potřeby osolte a rozřeďte vodou tak, abyste docílili středně husté konzistence.
5. Vařte minimálně dalších 20 minut, ale klidně i déle, aby se propojily všechny chutě. Úplně nakonec do jídla vmíchejte posekaný koriandr.

**Výživový tip:** Cizrnové i jiné druhy luštěninových curry jsou obvykle bohaté na množství vlákniny a tuků (pokud zjemníte kokosovým mlékem či smetanou). A pokud do pokrmu přidáte i dostatečné množství luštěnin (např. 100 g vařené cizrny/1 porce), pak i bílkovin. Oblíbenou přílohou k tomuto jídlu je vařená rýže, která dodá tělu další komplexní sacharidy, a vy si tak můžete vychutnat vydatné a zároveň úsporné hlavní jídlo.