

KIČARÍ

Kičarí je základní ájurvédský pokrm, velmi jednoduchý na přípravu, zdravý, chutný a zcela vyvážený. Je hned hotový a se zeleninou pro mě představuje rychlý a plnohodnotný oběd. Je zároveň vyživující a přitom dobře stravitelný. Je to ideální pokrm během nemoci, stresu a při očistách. Tělo nemusí vynakládat tolik úsilí na trávení a má prostor na detoxikaci. Doporučuji ho i jako lék na oslabený trávicí oheň.

Základem kičarí je rýže basmati, mungdál (loupané mungo fazolky), ghí (přepuštěné máslo) a vybrané koření. Může se k němu přidat zelenina. Vše se varí společně v jednom hrnci.



SUROVINY NA 4 PORCE:

- 1/2 hrnku (125ml) mung dálu
- 1/2 hrnku (125ml) rýže basmati
- 6 hrnků vody
- 1 pl ghí
- 1/3 čl celých semínek černé hořčice
- 1/3 čl římského kmínu (celý či mletý)
- špetka asafoetidy
- 1/3 čl kurkumy

- 1/2 čl mletého koriandru
- 1 čl soli (kamenné či černé, té trochu víc)
- na případné finální dochucení čerstvý koriandr a limetková / citrónová šťáva

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Rýži a mungdál propláchněte, můžete si je dopředu namočit, ale není to nutné.
2. Připravte si všechny ingredience. Připravte případně namelte si všechna koření.
3. V hrnci s tlustým dnem rozehřejte ghí.
4. Vhodte hořčičná semínka a celá semínka římského kmínu, až začnou semínka prskat a rozvoní se, přidejte mleté koření, nechte vzpěnit, míchejte, přidejte mung dál s rýží, osolte a zamíchejte.
5. Zalijte vodou, zakryjte pokličkou a přiveďte k varu. Vařte na mírném ohni pod pokličkou, až se voda vstřebá. Nemíchejte.
6. Délka varu závisí podle množství použité vody 30-40 minut. V případě potřeby vodu během vaření přilijte.
7. Po uvaření kičarí zlehka promíchejte. Na talíř si přidejte čerstvý koriandr, nebo si můžete kičarí dosolit černou solí, ochutit troškou chilli, omastit ghí či pokapat troškou limetkové či citrónové šťávy.

Kičarí je možné připravovat v různých variacích, obměnách a příchutích.

1. Uvařte mungdál či červenou čočku samotný jako v receptu a rýži si udělejte zvlášť. To vám z pokrmu udělá omáčku s přílohou.
2. Změňte poměry rýže a mungdálu. Dejte víc luštěniny a získáte těžší kičarí bohaté na bílkoviny. Přidejte víc rýže a budete mít lehčí a lépe stravitelné kičarí.
3. Hrajte si s množstvím vody. Přidáním více vody získáte "polévku", tedy řidší konzistenci, která je ideální pro velmi slabé trávení. Méně vody vám zase udělá pevnější jídlo, které je plnější.
4. Buďte kreativní a nebojte se suroviny obměňovat. Kičarí se dá připravit i z celozrnné rýže či neloupaného munga, ovšem v této variaci bude pokrm o mnoho výživnější, ale také tím pádem hůře stravitelný a bude postrádat svůj detoxikační um. Mungdál můžete vyměnit za loupanou červenou čočku, rýž za quinou, amarant, ječné kroupy či jakékoli jiné zrna.
5. Vyměňte základní koření, přidejte hřebíček a kousek celé skořice. Receptů upravených na míru je nespočet. Nechutná-li vám některé z koření uvedené v receptu nebo ho doma nemáte, nevadí, vynechejte.
6. Přidejte na ghí pokrájenou sezónní zeleninu, např. mrkev, dýni, květák či hrášek. Tvrdou zeleninu přidejte rovnou na ghí, listovou (např. špenát) vmíchejte až do hotového kičarí. V létě můžete kičarí podávat s čerstvým zeleninovým salátem.
7. Kičarí můžete uvařit v normálním hrnci, v tlakovém hrnci, rýžovaru nebo pomalém hrnci.

