

# KHIČRÍ

Očista těla na míru podle ajurvédy



K PRAMENI  
ZDRAVÍ

# POTŘEBUJĚŠ

1/2 hrnku basmati rýže  
(můžeš částečně nahradit quinoou nebo amarantem)  
1/4 hrnku loupaného munga (může být i červená čočka)  
sezónní zelenina dle Tvého typu  
1 lžička ghí  
pepř, sůl, koření dle Tvého typu



K PRAMENI  
ZDRAVÍ

# POSTUP

## 01

V hrnci rozežřej ghí a na něm nechej rozvonět koření. Prolpáchni rýži (quinou, amarant) a mungo (čočku) ve vlažné vodě, až bude voda v hrnci čirá.

## 02

Vysyp rýži s čočkou do hrnce na ghí s kořením a zamíchej. Zalij dvěma hrnkami vody. Mírně osol, přived' k varu a uvař do měkka. (cca 20 minut) Možná bude potřeba přidat trochu vody.

## 03

Odpovídající čas před koncem varu přidej zeleninu. (Kořenová zelenina potřebuje 10-15 minut, dýně 10 minut, brokolice 5 minut, špenát 2 minuty). Podávej s čerstvými bylinkami a kouskem ghí navíc.



K PRAMENI  
ZDRAVI

A close-up photograph of a terracotta bowl filled with a rice and lentil dish. The rice is white and fluffy, mixed with green lentils and fresh spinach leaves. In the background, there are other terracotta bowls: one containing a white liquid (possibly yogurt or milk), another with green leafy vegetables, and a third with a red sauce or vegetable. The lighting is warm and natural, highlighting the textures of the food.

**DOBROU CHUŤ!**