Chleb Hunzów

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox, pieczywo, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- Mąka ze skiełkowanych ziaren orkiszu - 2 szklanka
- Woda - 100 ml
- Sól kamienna lub himalajska - szczypta

Dodatkowe info:

Słyszeliście kiedyś o plemieniu Hunzów - najzdrowszych, najdłużej żyjących i najszczęśliwszych ludziach na świecie? Warto zapoznać się z ich stylem życia i odżywiania, jeśli chcemy uniknąć chorób cywilizacynych i do ostatnich swych dni cieszyć się pełnią zdrowia, sił witalnych. Może nie przeprowadzimy się do ogrodzonej górami doliny Himalajów, gdzie jest nieskażone powietrze, wszedzie rosną drzewa morelowe, a z gór spływa, pełna minerałów, woda z topniejącego lodowca. Ale w miarę możliwości możemy odżywiać się tak jak Ci ludzie.

Oprócz surowych owoców, warzyw, orzechów, w ich diecie dużą rolę odgrywa chlebek chapati. Często go w naszym domu odwzorowywujemy. Jest to placek ze skiełkowanych ziaren orkiszu, nie ma w nim tłuszczu, smażony jest na suchej patelni. Zjadamy go z surowymi warzywami. Bardzo nam smakuje, a córka jest niemal od niego uzależniona. Polecamy!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziarna orkiszu kiełkujemy:
Ziarna dokładnie przepłukujemy filtrowaną wodą, a następnie zalewamy i pozostawiamy na 6h lub całą noc. Po tym czasie płuczemy ziarna i kiełkujemy przez 2 dni (dwa razy dziennie przepłukujemy filtrowaną wodą). Skiełkowane ziarna suszymy (np. w suszarce do grzybów) i mielimy na mąkę.

KROK 2: Do mąki dodajemy wodę i formujemy ciasto. Dzielimy je na kulki wielkości orzechów włoskich. Kulkę ciasta umieszczamy pomiędzy papier do pieczenia a folię i wałkujemy na cieniutki placek (patrz zdjęcie poniżej).

KROK 3: Chlebki smażymy na suchej, bardzo rozgrzanej patelni z obu stron. Gotowe chapati układamy na talerzu (możemy nasmarować oliwą dla lepszej elastyczności) i przykrywamy drugim

talerzem. Zjadamy z surowymi warzywami, u nas - suszone pomidory, awokado, świeży pomidor, cebula i ogórek kiszony. Mniammm.