



Высоко в горах Индии находится храм одного из самых богатых в мире божества.

Его называют - **главным местом паломничества в Южной Индии.**

Для множества посетителей и удовлетворения их потребностей, руководство создало схему правления, **Шрила Прабхупада ее считал безукоризненной.** Он рекомендовал изучать ИСККОН.

Шрила стремился, донести до людей мысли Кришны, которые в этом месте все время стремились расшириться. Имея уважение к нему, руководство храма решило отдать немного земли и ресторан, так же средства для постройки храма. Такое блюдо, как шпинат с сыром постоянно готовят в этом ресторане, который находится на небольшом расстоянии от храма.

Шпинат с сыром часто подают в ресторане, который расположен не далеко пешеходного пути, ведущего к храму.

Продукты для блюда – шпинат с сыром:

- **Свежий шпинат – 450 г.**
- **Масло топленое – 30 г.**

- Кориандр растертый – 10 г.
- Куркума – ½ ч. л
- Перец красный (кайенский) – ¼ ч.л.
- Острые пряности (Гарам-масала) – 0,3 г.
- Пряность имеющая сильный запах (асафетиды) – 2 щепотки.
- Вода -80 мл.
- Сметана – 150 мл.
- Панир (домашний сыр), нарезанный кубиками – 230 г.
- Соль – 4 г.
- Сахар – 3 г.

Листья промыть, нарубить и высушить. На среднем огне используя кастрюлю нагреть масло, две секунды обжарить молотые пряности.

Продолжаем готовить шпинат с сыром. Листья **положить в кастрюлю, влить воду**. Все прикрываем крышкой, тушим на медленном огне до состояния мягкости. Это занимает приблизительно десять минут.

Смешать шпинат с сыром, добавить сметану. Положить сахар и соль. Шпинат с сыром хорошо размешать, проваривать еще пять минут на минимальном огне.

[Ведическое питание](#) это блюдо называет «Панир шак».

- **Время готовки – 25 минут.**

Рецепт предоставлен сайтом smotricook.info