

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

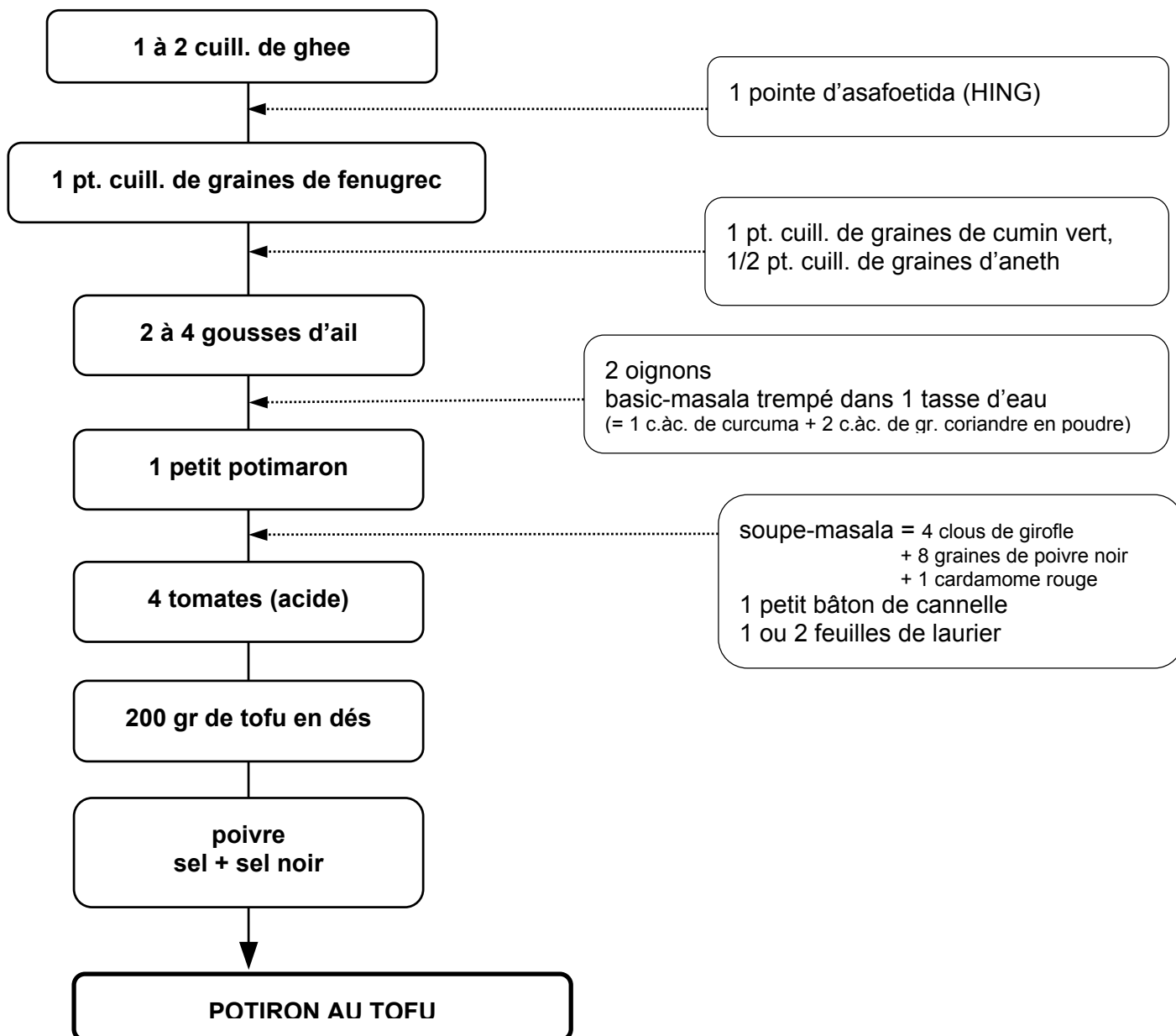
& Curcuma asbl



Potimaron au Tofu

Selon la formule 3

(4 personnes)



Chauffer le ghee et ajouter la pincée d'asa-fœtida (HING).

Quand la poudre change de couleur, ajouter les graines de fenugrec.

Quand les graines sautent, mettre les graines de cumin et d'aneth.

Quand les graines sautent, y mettre l'ail finement haché, laisser brunir un peu.

Faire revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Et ajouter le verre de basic-masala.

Mettre le potimaron pelé et coupé en dés. Le saisir. Ajouter le soupe-masala, le laurier et la cannelle.

Lorsque le potimaron est doré, ajouter les tomates en dés et laisser mijoter pendant +-15min.

Ajouter le tofu coupé en dés et laisser mijoter encore 10min.

Ajouter le poivre, le sel marin et le sel noir selon le goût et laisser reposer 5min. avant de servir.