

Om panir te kunnen frituren moet die goed droog zijn. Daartoe moet ze minstens een halve dag hangen (koel!) ofwel geperst zijn.

De panir in kleine balkjes snijden. Ghee in een wok verhitten en de panir er zwemmend in bakken tot ze goudbruin is. Laten uitlekken.

De gefrituurde panir kan toegevoegd worden aan soep of aan een natte groenteschotel (15 minuten laten meekoken).

De gefrituurde panir kan ook zo gegeten worden (warm!), maar serveer er dan wel een chutney of pittig dipsausje bij, of citroensap met vers gemalen zwarte peper. Overheerlijk maar iets zwaarder verteerbaar.

©: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: ayurveda@pandora.be