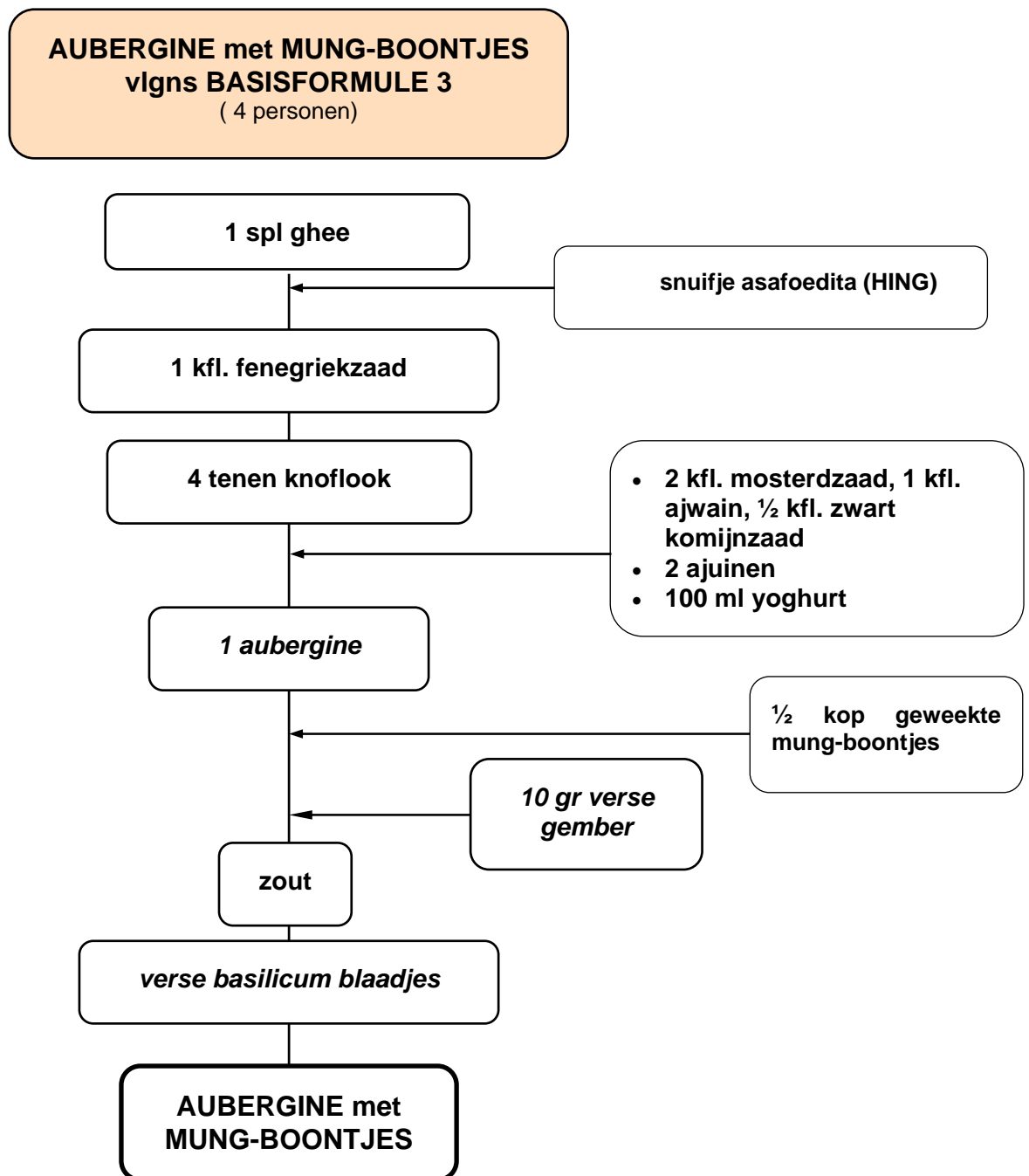


# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Verhit de ghee & voeg een snuifje asafoedita-poeder toe. Als het poeder verkleurt, fenegriekzaad toevoegen. Als de zaadjes opspringen (als ze dat niet doen was de vetstof niet heet genoeg) de knoflook toevoegen. Als die lichtbruin wordt: mosterdzaad, ajwain & zwart komijnzaad toevoegen. Als de zaadjes opspringen, de fijngesneden uien fruiten tot ze glazig zijn. De yoghurt erbij en even goed laten doorkoken. De in blokjes gesneden aubergine<sup>°</sup> en de geweekte mung-boontjes<sup>°°</sup> toevoegen. Als de mung-boontjes tussen de vingers plat te drukken zijn, de fijn gesneden gember toevoegen, zouten naar believen en nog 10 min. laten sudderen. Vóór het opdienen wat verse basilicumblaadjes toevoegen en even omroeren.

<sup>°</sup> de aubergine kan vooraf in de oven gebakken worden, ontschild en toevoegen tegelijk met de gember

<sup>°°</sup> de mung-boontjes (groene soyaboontjes) 12 à 24 uur weken. Voor de gespletten mung-boontjes is 2 uur voldoende.