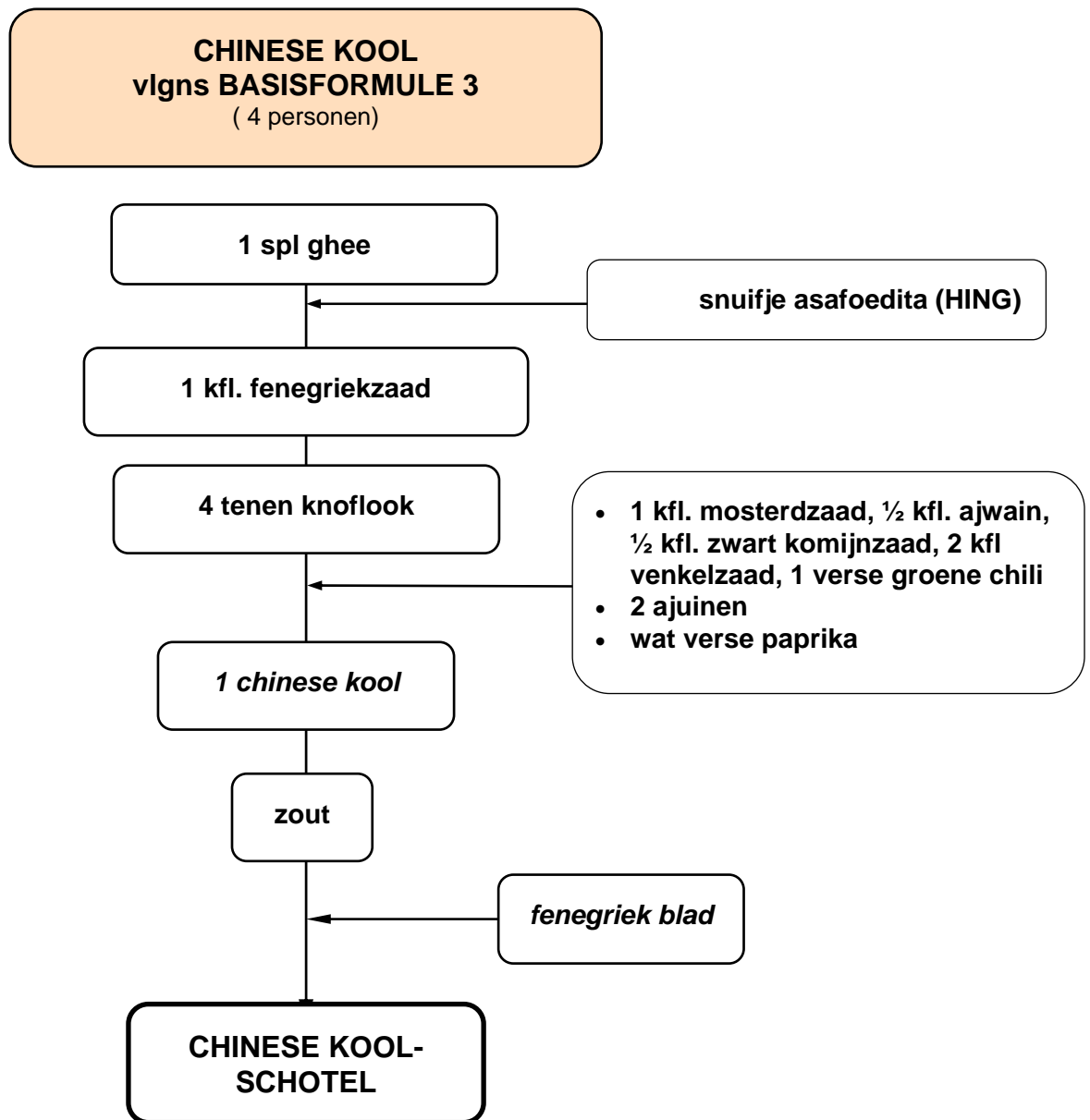


Yoga & Ayurveda Health

»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 evenals het mosterdzaad, ajwain, zwart komijnzaad, venkelzaad & chili.

Als de zaadjes opspringen, de fijngesneden uien & fijngesneden paprika fruiten tot ze glazig zijn.

De versneden chinese kool toevoegen en heet opstoven.

Zouten naar believen en nog 10 min. laten sudderen.

Vóór het opdienen wat voorgeweekt fenegriekblad toevoegen, omroeren en even laten rusten alvorens op te dienen.