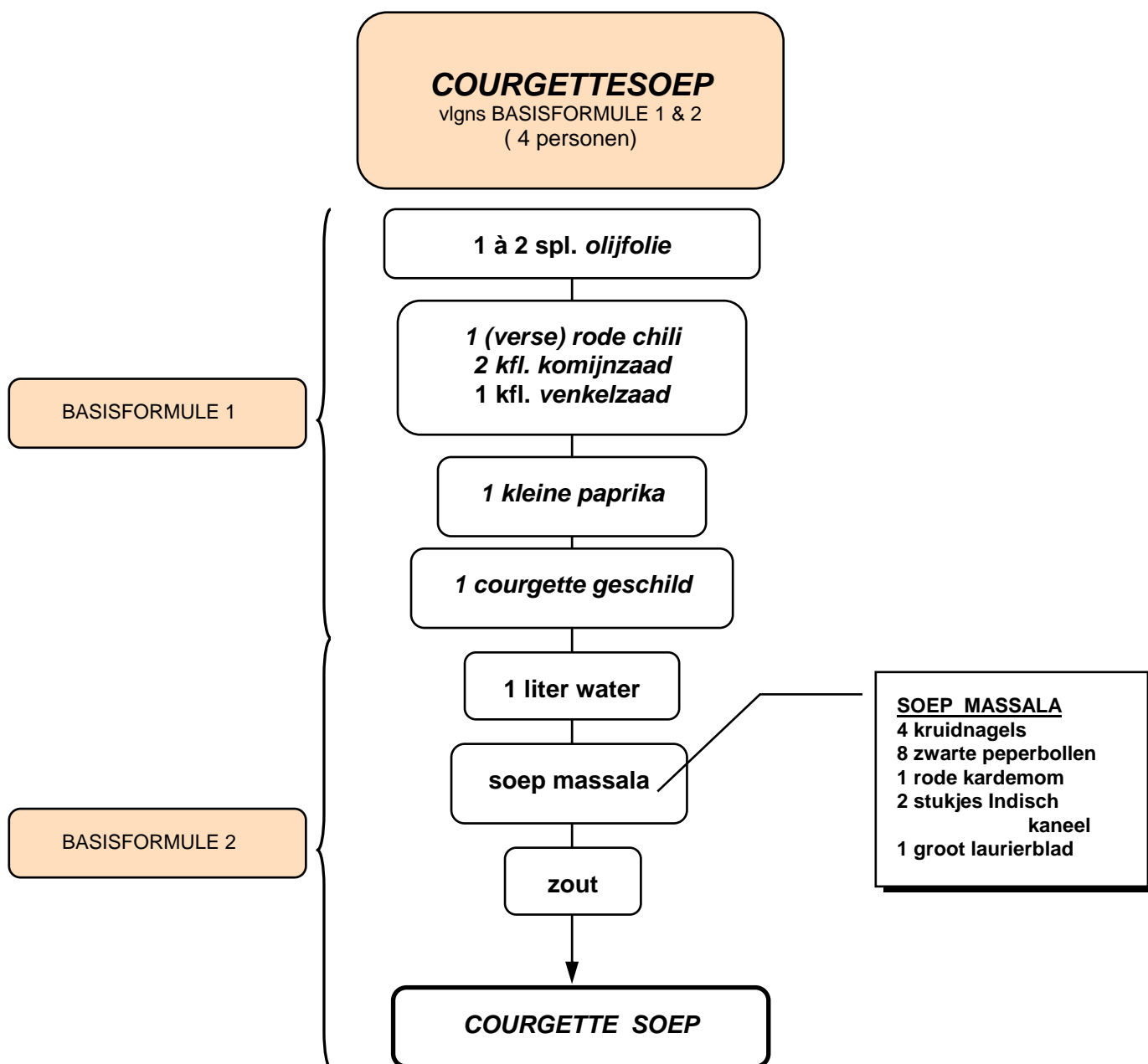


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Verhit 1 à 2 eetlepels olijfolie; voeg dan 1 verse fijngesneden (of gedroogde) rode chili toe, 2 kfl komijnzaad en 1 kfl venkelzaad. Als de zadjes opspringen, (de gedroogde rode chili verwijderen & bewaren voor de liefhebber en) de fijngesneden paprika toevoegen en bakken tot <transparant>.

Dan de in blokjes gesneden (of geraspte) courgette toevoegen en even heet opbakken. 5 min laten sudderen.

1 liter heet water toevoegen (OPGELET VOOR STOOM!). 10 min. laten koken.

De soep-masala toevoegen, zouten naar believen, en nog eens 5 à 10 min. laten koken.