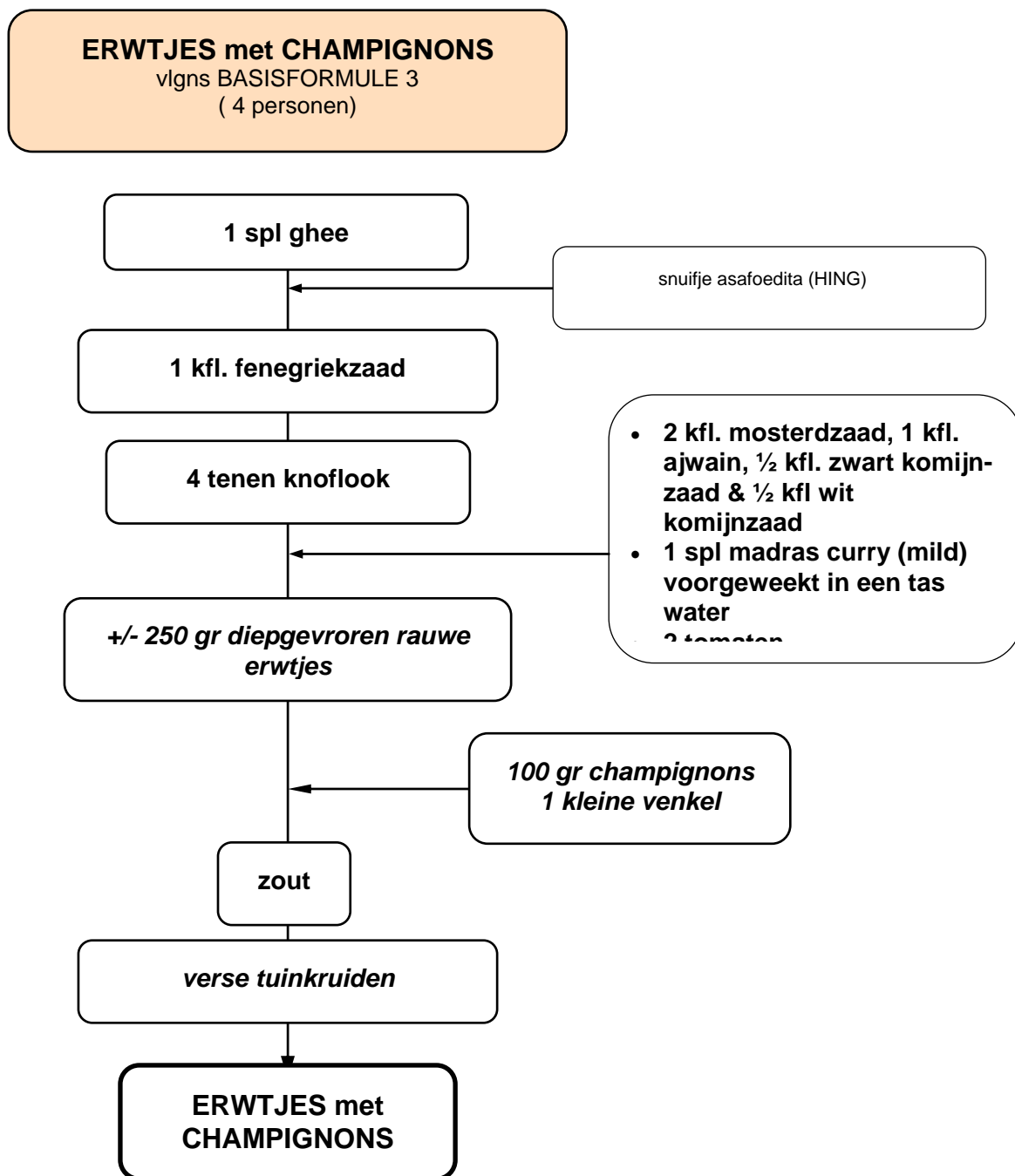


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Spoel de diepgevroren erwtjes tot alle ijs weggespoeld is. Terzijde zetten.

Verhit de ghee & voeg een snuifje asafoedita-poeder toe. Als het poeder verkleurt, fenegriekzaad toevoegen. Als de zadjes opspringen (als ze dat niet doen was de vetstof niet heet genoeg) de knoflook toevoegen evenals het mosterdzaad, ajwain, wit & zwart komijnzaad. De geweekte Madras curry en de gepelde tomaten erbij en even goed laten doorkoken tot de ghee bovendrijft.

De erwtjes toevoegen en goed opstoven. De in blokjes gesneden venkel en de fijngesneden champignons toevoegen, zouten naar believen en nog 20 min. laten sudderen. Vóór het opdienen wat verse tuinkruiden toevoegen en even omroeren.