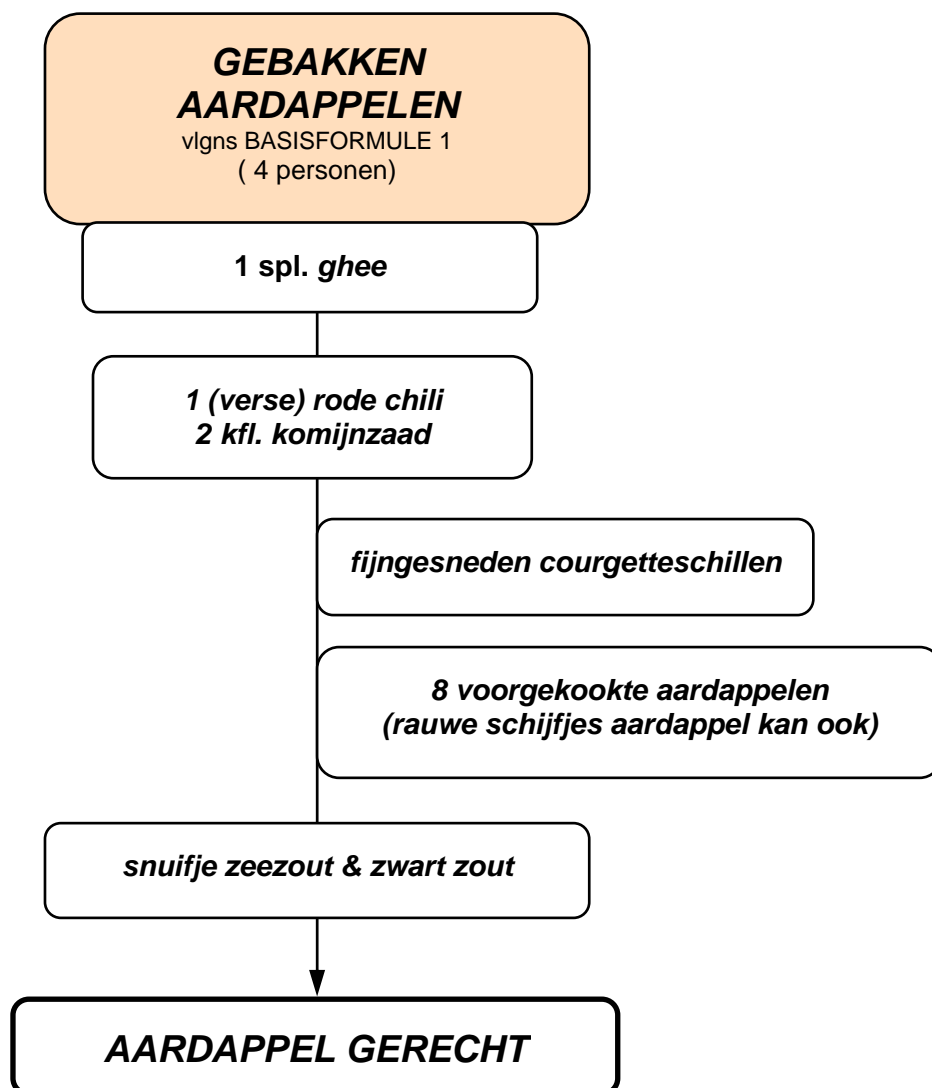


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Verhit een eetlepel GHEE; voeg dan 1 verse fijngesneden (of gedroogde) rode chili toe en 2 koffielepels komijnzaad. Als de zaadjes opspringen, (de gedroogde rode chili verwijderen & bewaren voor de liefhebber en) de fijngesneden courgetteschillen heet opbakken gedurende een 5-tal minuten.

Dan de rauwe of voorgekookte aardappelen toevoegen & opbakken. (Schijfjes rauwe aardappel zijn lekkerder maar bakken gemakkelijk aan; bakken tot beetgaar).

Zouten naar believen. 10 min op zacht vuur laten gaar worden.