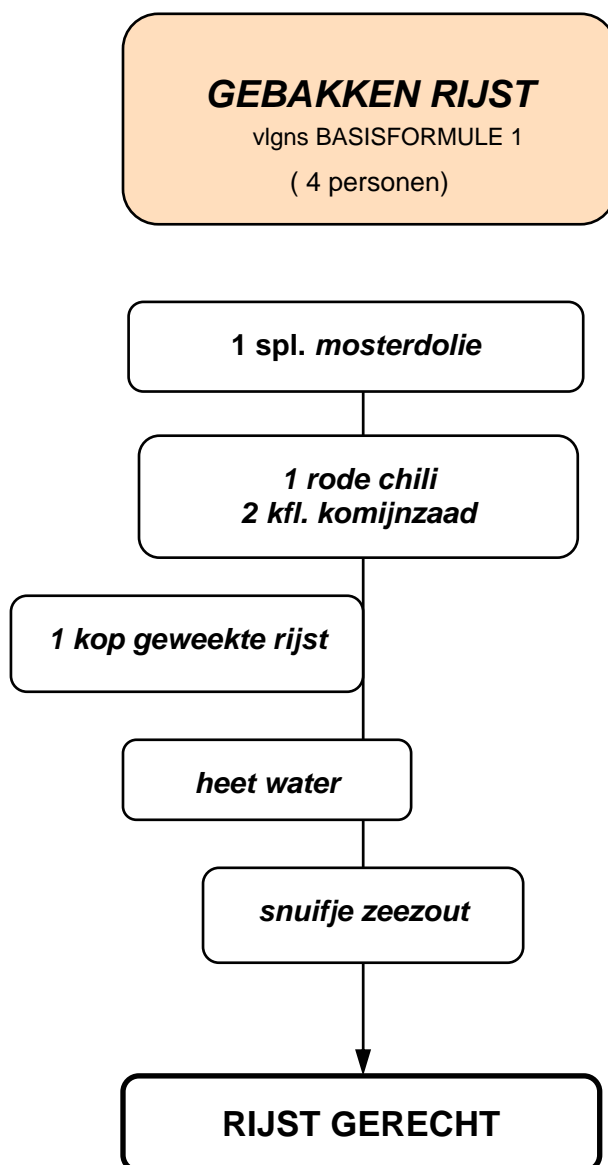


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Verhit een eetlepel mosterdolie; voeg dan 1 gedroogde rode chili toe en 2 koffielepels komijnzaad. Als de zaadjes opspringen de rode chili verwijderen (en bewaren voor de liefhebber).

De voorgeweekte rijst (2 uur) laten uitlekken, toevoegen & opbakken tot korrels broos zijn.

Heet water toevoegen (STOOM!) tot de rijst volledig onder water staat. Zouten naar believen.

10 min op zacht vuur laten koken. Het vuur afzetten en nog 10 min. laten indampen.