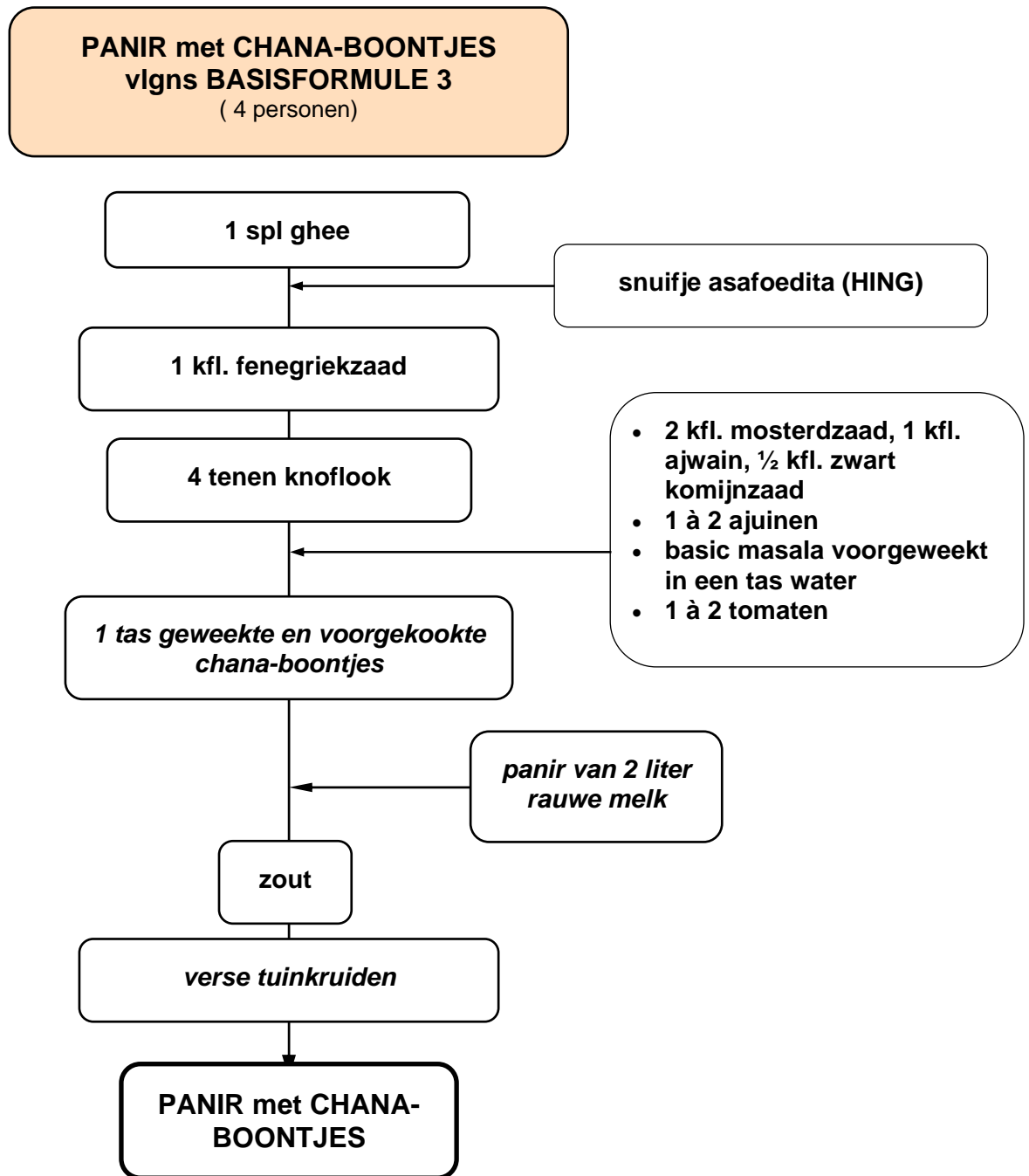


# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Week 1 tas gewassen chana-boontjes (chana dall whole = kleine kikkererwten) minstens 24 uur op voorhand. Ververs zonodig het inweekwater. Kook ze dan in ruim water met een snuifje zout en een soeplepel curry-masala tot ze tussen de vingers plat te drukken zijn. Afgieten en terzijde zetten.

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 toevoegen evenals het mosterdzaad, ajwain & zwart komijnzaad. Als de zaadjes opspringen, de fijngesneden uien fruiten tot ze glazig zijn.

De geweekte basic masala en de tomaten erbij en even goed laten doorkoken tot de ghee bovendrijft. De voorgekookte chana-boontjes toevoegen en goed opstoven. De in blokjes gesneden panir toevoegen, zouten naar believen en nog 10 min. laten sudderen. Vóór het opdienen wat verse tuinkruiden toevoegen en even omroeren.