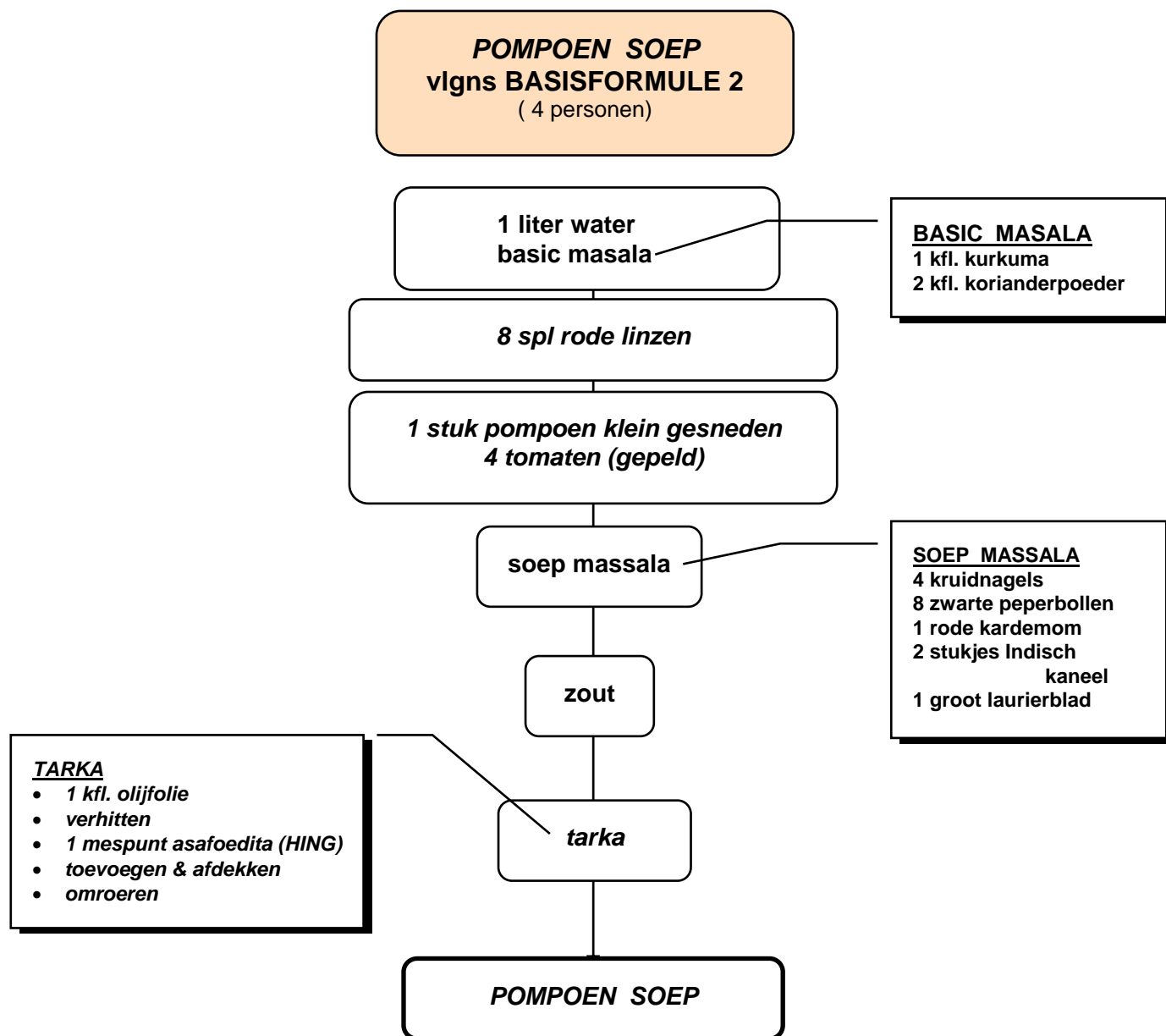


# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Breng 1 liter water aan de kook en voeg ondertussen de basic masala toe. Even laten doorkoken en de gewassen en voorgeweekte rode linzen (minimum 2 uur) toevoegen. Goed laten doorkoken en een flink stuk pompoen kleingeneden toevoegen. 15 min. laten koken.

Van 4 tomaten de schil verwijderen en gesneden toevoegen. De soep-masala toevoegen en nog eens 5 à 10 min. laten koken.

Zouten naar believen. Nog even laten opkoken en vuur afzetten.

Voor de tarka: neem een pollepel en verhit hierin (boven de gasvlam) een kfl olijfolie. Voeg dan 1 mespunt asafoedita-poeder toe. Als het poeder verkleurt, de pollepel in de soep onderdompelen en tegelijk afdekken (OPGELET VOOR STOOM & SPATTEN!). Even laten rusten en dan goed vermengen.