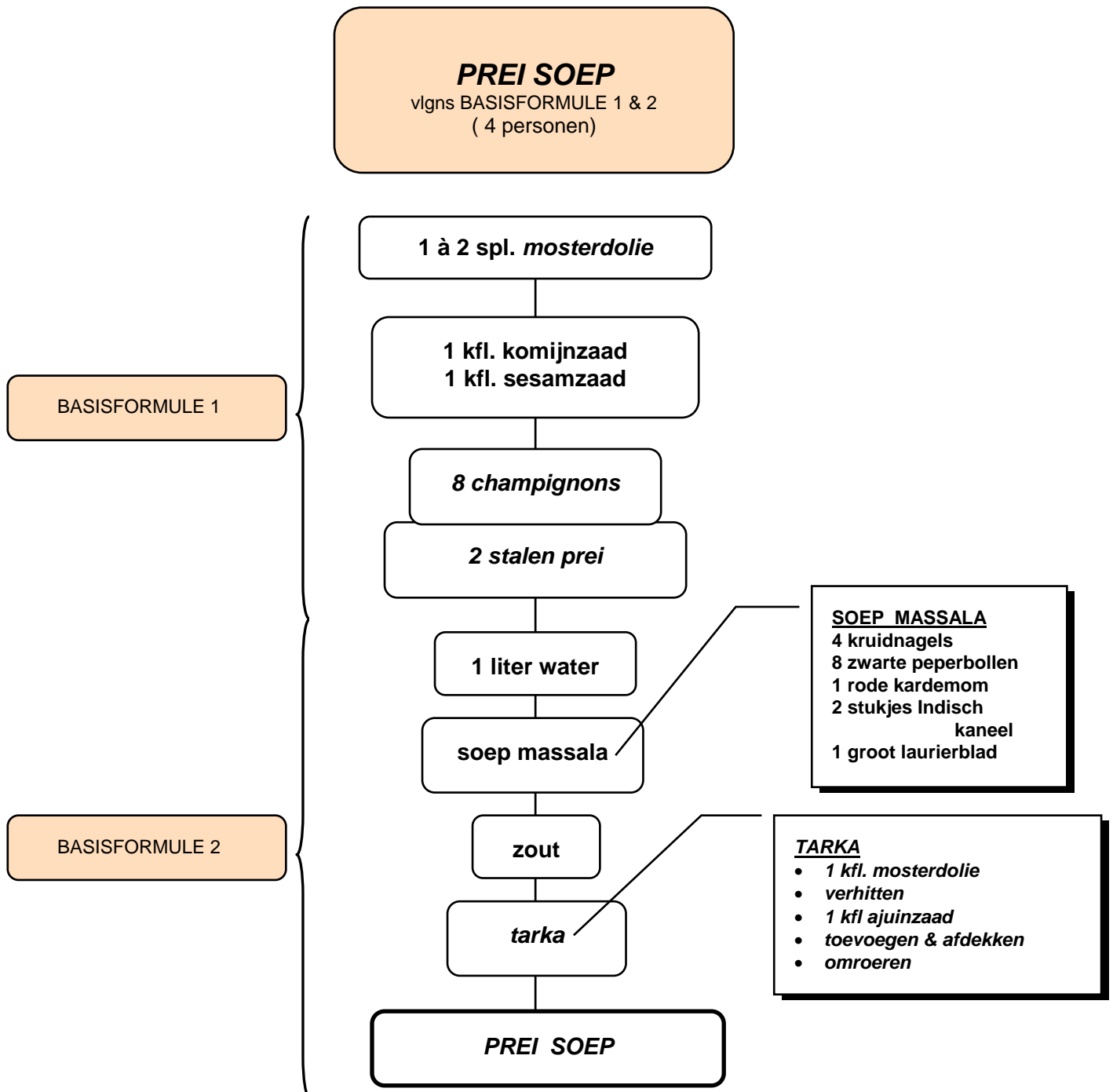


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Verhit 1 à 2 eetlepels mosterdolie; voeg dan ½ kfl. komijnzaad en 1 kfl. sesamzaad toe. Als de zaadjes opspringen, de fijngesneden champignons en prei toevoegen en even heet opbakken. 5 min laten sudderen.

1 liter heet water toevoegen (OPGELET VOOR STOOM!). 10 min. laten koken. De soep-masala toevoegen, zouten naar believen, en nog eens 5 à 10 min. laten koken.

Voor de tarka: neem een pollepel en verhit hierin (boven de gasvlam) een kfl mosterdolie. Voeg dan 1 kfl ajuinzaad toe. Als de zaadjes opspringen, de pollepel in de soep onderdompelen en tegelijk afdekken (OPGELET VOOR STOOM & SPATTEN!). Even laten rusten en dan goed vermengen.