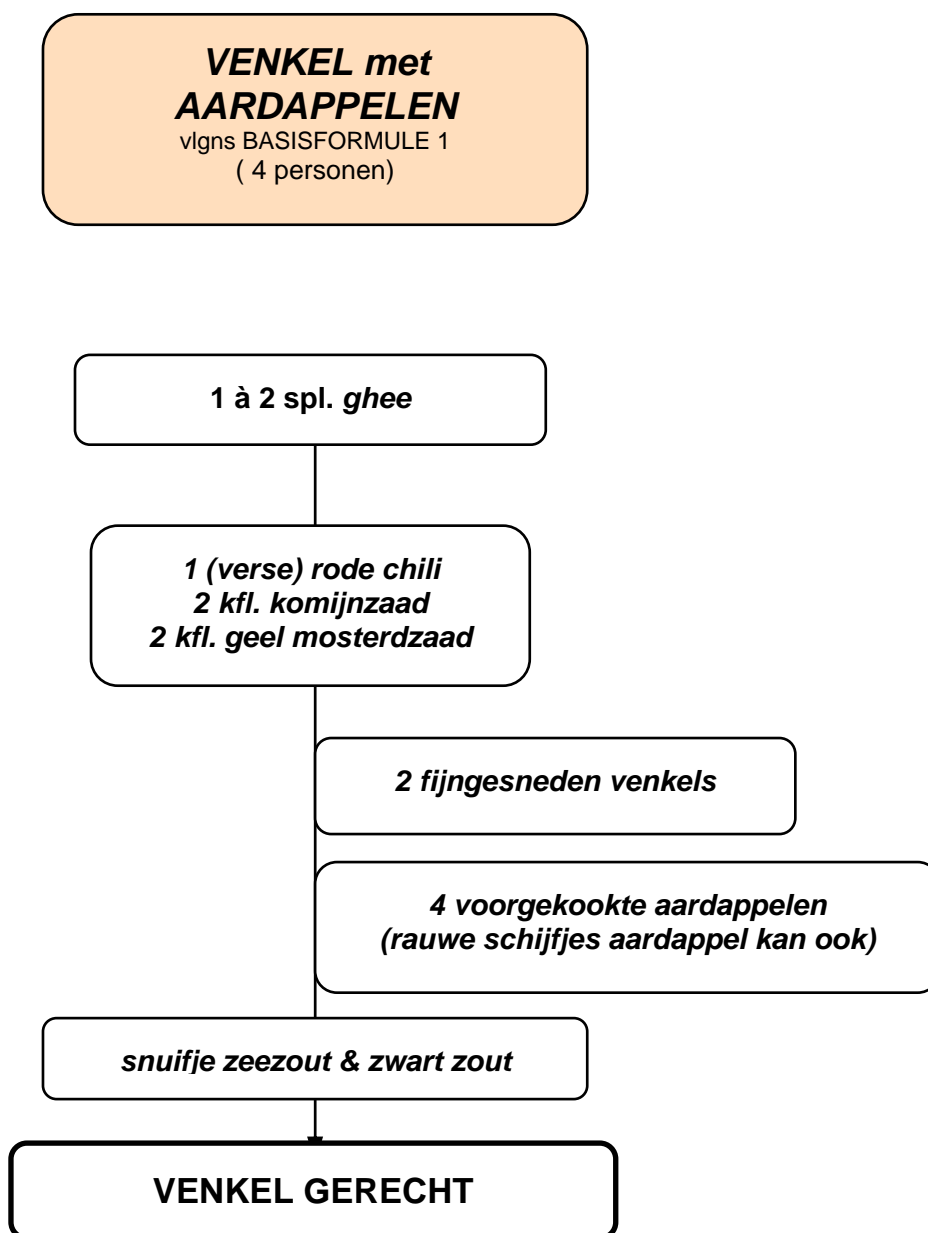


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Verhit 1 à 2 eetlepels GHEE; voeg dan 1 verse fijngesneden (of gedroogde) rode chili toe, 2 kfl komijnzaad & 2 kfl geel mosterdzaad. Als de zadjes opspringen, (de gedroogde rode chili verwijderen & bewaren voor de liefhebber en) de fijngesneden venkels heet opbakken gedurende een 5-tal minuten. Laten sudderen tot ze zacht zijn.

Dan de 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.