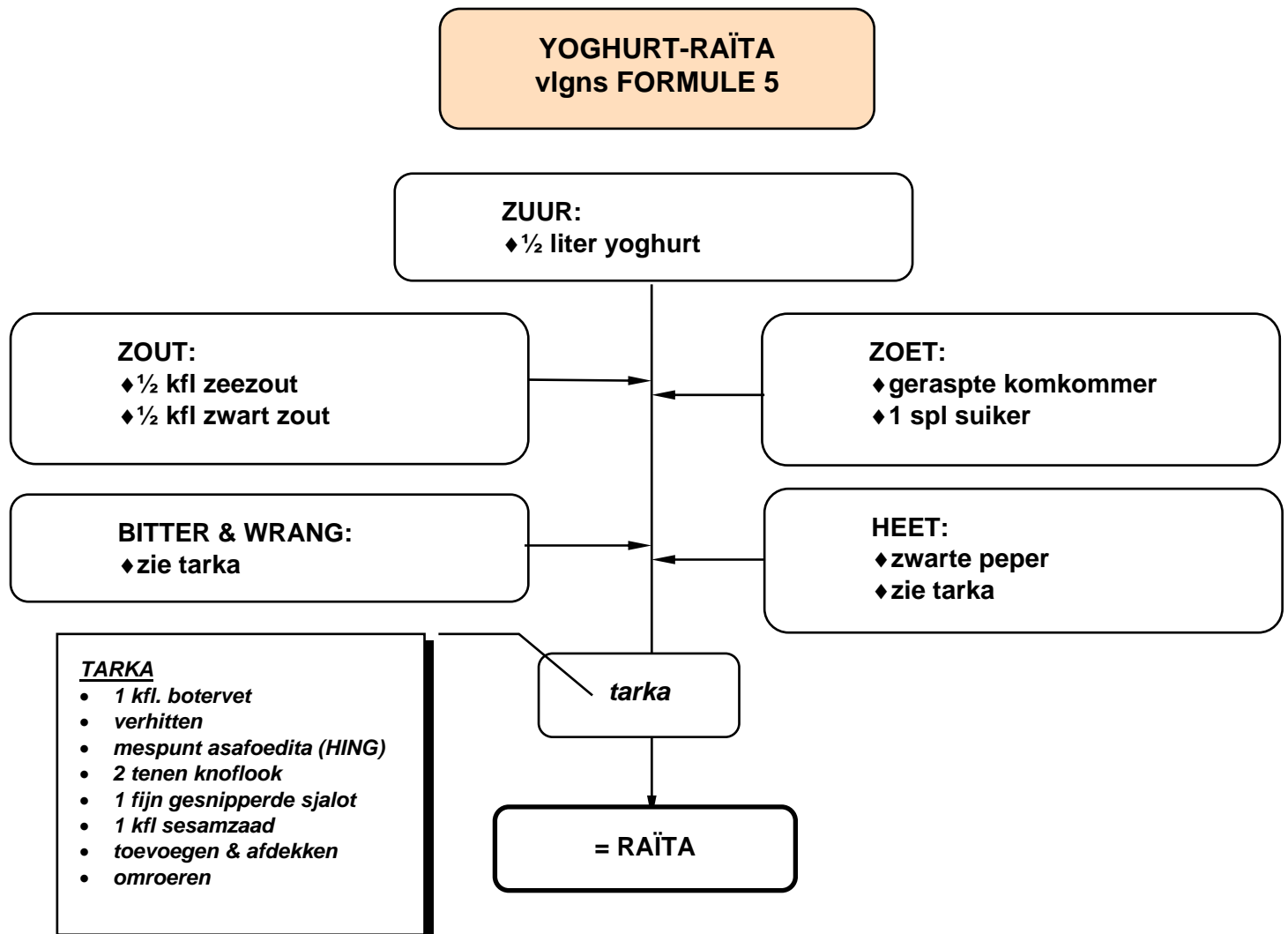


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Rasp de geschilde komkommer en meng hem onder de yoghurt.

Voeg het zout, de suiker en flink wat zwarte peper toe.

Voor de tarka: neem een pollepel en verhit hierin (boven de gasvlam) een kfl ghee. Voeg dan een mespunt asafoedita (HING) toe en 2 tenen knoflook. Laat dan de fijn gesnipperde sjalot glazig worden, en voeg dan 1 kfl sesamzaad toe. Als de zaadjes opspringen, de pollepel in de yoghurt onderdompelen en tegelijk afdekken (OPGELET VOOR STOOM & SPATTEN!).

Even laten rusten en dan goed vermengen.