GEBAKKEN NOTEN

vlgns BASISFORMULE 5

(4 personen)

Verhit een eetlepel ghee in een wok en rooster een handvol cashewnoten onder voortdurend roeren tot ze overal lichtbruin zijn (+/- 2 min).

Voeg een handvol pompoenpitten en een eetlepel pijnappelpitten toe en blijf voortdurend roeren.

Als de pitten opspringen de wok van het vuur nemen en 1 à 2 kfl. chat-masala (zuur kruidenmengsel, zie formule 5) goed tussen de noten vermengen.

De noten overgieten in een kom zodat ze niet verder blijven bakken in de hete wok. Opdienen.

©: John Marchand, Belgium.
website: http://www.yoga-ayurveda.org email: ayurveda@pandora.be