



den

3

Ruud 's Kookboek

Recepten voor de Pancha Karma kuur
(Europa Ayurveda Centrum)

Recepten voor de Pancha Karma kuur



Alle ochtenden: fruit in verschillende soorten naar smaak en voorkeur.

Middag: warm eten bestaande uit rijst met een van onderstaande groenten.

Bhasmati rijst of zilvervliesrijst.

Avond: rijst met een klein beetje groente of pickels.

Drinken: Momoridica Charantia thee (staan in de keuken)

Groentebouillons, vruchtendranken (zo veel mogelijk zelf bereiden van verse vruchten).

1

1. Kichadi:

Ingredienten

50 gram bruine rijst

50 gram mungbonen

2 theelepels geraspte gember

1 laurierblad

¼ theelepel komijn

1 theelepel koriander

1 theelepel oregano

Bereiding

Was 50 gram bruine rijst en 50 gram mungbonen. Doe beide in een pan, met 10 dl zuiver water (of meer), 1 à 2 theelepels verse geraspte gember,

1 laurierblad, 1/4 theelepel komijn, 1 theelepel koriander en 1 theelepel oregano.

Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat het zo doorpruttelen. Snij ondertussen 2 wortels, 1 courgette, 100 gram broccoli en 2 eetlepels peterselie klein. Voeg de wortel direct toe, de rest van de ingrediënten pas wanneer de kichadi een half uur heeft gekookt.

Wanneer alle ingrediënten zacht en gaar zijn, neem je de pan van het vuur en voeg je 1 eetlepel olijfolie of omega-olie, zout en peper naar smaak, en wat verse korianderblaadjes toe.

2. Aubergines

Ingrediënten

5-6 aubergines

2 tsp olie

1 tsp mosterd zaadjes

1 tsp blackgram dal

1 tsp bengal gram dal

1/2 tsp turmeric poeder

1/2 tsp rode chilli poeder

Zout naar smaak

Bereiding

Snij de aubergines in de lengte door en leg ze onder water zodat ze niet kleuren.

Verhit de olie en voeg de mosterdzaadjes toe. Voeg de bengalse dal en de blackgram dal toe. Na 1 minuut voeg je de turmeric poeder en de auberginestukjes toe. Nadat de aubergine goed drooggemaakt is en in stukjes gesneden.

Meng alles goed door elkaar en zet op een zacht vuurtje totdat alles gaar is. Voeg zout en chillie naar smaak toe.

Serveer met rijst.

3. Dal Masala

Ingrediënten

Ingredients

1/2 kop rode dal
1/2 kop masoor dal
Zout naar smaak
1/2 tsp turmeric poeder
2 rode chillies
1 medium tomaat kleingesneden
1/2 tsp komijn zaad
A bit of asafoetida
1 groene chilli
1 tsp lemon juice
2 tsp olie
1/2 tsp garam masala powder
Fijn gehakte koriander als garnering.

Week de dale en uur van te voren en kook met turmeric poeder en groene chilie totdat het zacht is. Verhit olie, voeg komijnzaad toe en de rode chillies/ Voeg de gesneden tomaat toe en korianderblaadjes en kook even door.

Net voor opdienen voegt u citroensap en de fijn gehakte koriander toe.

Serveer met bhasmati rijst.

4. Bloemkool curry

Ingrediënten

Bloemkool: 1
Uien: 1-2 (medium size)
Tomaten: 2-3 (medium size)
Gember- een klein stukje
Knoflook
Zout naar smaak
1/2 tsp Turmeric poeder
1/2 tsp Red Chilli Poeder
1 tsp komijn zaadjes
1/2 tsp Garam Masala
Gesneden koriander blaadjes 1-2 tbsp

1-2 tsp olie
Asafoetida

Verhit water in een pan en snij ondertussen de bloemkool in kleine stukjes. Voeg de stukjes bloemkool in heet water en laat het 3-5 minuten weken. Snij de uien, tomaten en gember en maak hier een pasta met een staafmixer. Verhit een pan, doe hier wat olie in, en een beetje komijn zaadjes, voeg asafoetida toe en de pasta. Kook voor een aantal minuten (3-5). De kleur van de paste veranderd naar rood.

Ondertussen kook je de bloemkool in water met wat zout. Voeg nu garam massala, rode chillie, turmeric poeder aan de kokende pasta en meng goed. Wanneer alles goed gemengd is voeg je de bloemkool en meng alles goed door elkaar. Naar believen kan er water toegevoegd worden om de pasta te verdunnen. Laat alles even doorkoken en serveer met de fijngesneden koriander.

Spinazie - palak

Ingredienten

1 pak spinazie (vers)
2 tsp boter
2 kruidnagel
2 cardamom zaadjes
1/2 tsp gember pasta
A bit of kaneel
1 tsp komijn zaadjes
Zout naar smaak
Peper poeder
2 tsp maismeel

Bereiding

Kook de spinazie in een paar minuten gaar.

Verhit de boter en voeg de kruidnagels, gember, kaneel, komijn en cardamomzaadjes en wat water toe. Kook dit ongeveer 5 minuten en giet het water af. Meng dit water met de spinazie en maismeel en kook ongeveer 2 minuten alles goed door. Voeg zout en peper toe naar smaak en serveer dit met rijst.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756