

green
CUISINE



Små frön - stor smak!

Aromatiska Ajwanfrön

EN KRYDDA MED KARAKTÄR

Ajwanfrön har en intensiv, lätt pepprig smak med inslag av timjan. De lyfter smaken i både enkla vardagsrätter och traditionella indiska recept.



100%
NATURLIG



RIK PÅ
AROMER



FRÄMJAR
MATSMÄLTNING*



PERFEKT FÖR
INDISK MAT

NATURLIG SMAK • TRADITIONELL KVALITET • ÄKTA KRYDDOR



RECEPT

AJWAN PARATHA

Kryddigt, smakerikt och enkelt!



TID
30 MIN



PORTIONER
4 ST



SVÄRIGHET
ENKEL

INGREDIENSER

2 dl vetemjöl
1/2 tsk ajwanfrön
1/2 tsk salt
1 msk olja eller ghee
Ca 1 dl vatten
Extra mjöl för utbakning
Ghee eller olja för stekning



GÖR SÅ HÄR

- 1 Blanda vetemjöl, ajwanfrön och salt i en skål.
- 2 Tillsätt olja och gnid in i mjölet med fingertopparna.
- 3 Tillsätt vatten lite i taget och knåda till en mjuk deg. Täck och låt vila i 15 minuter.
- 4 Dela degen i 4 lika stora bollar och kavla ut till runda bröd.
- 5 Stek på medelhög värme i en torr panna tills brödet får fina bruna fläckar på båda sidor.
- 6 Pensla med ghee eller smör och servera varmt.

Perfekt till
yoghurt, pickles
eller dal!

ANVÄND AJWANFRÖN I:



BRÖD & BAKNING



LINS- OCH
GRYTORÄTTER



GRÖNSAKER
OCH STIR-FRY



KRYDDBLANDNINGAR
& MASALAS



SOPPOR &
MARINADER

VISSTE DU?

Ajwanfrön används traditionellt i det indiska köket och är kända för sin värmande och aromatiska karaktär.



ÄKTA SMAK FRÅN INDIEN - DIREKT TILL DITT KÖK

*Ajwanfrön har traditionellt använts för att stödja matsmältningen.