

# Bhaji de cebolla en freidora de aire

Buñuelos indios crujientes hechos de forma más saludable con freidora de aire en lugar de fritura profunda. Estos bhajis especiados de cebolla y zanahoria ofrecen sabor auténtico con aceite mínimo.

Preparación: 15 min

Cocción: 35 min

Total: 50 min

Porciones: 10

GL 2.1 / GI 29

## Ingredientes

harina de garbanzo

garam masala

pimentón

**optional** semillas de hinojo, ligeramente trituradas

cebolla grande, cortada en cuartos y en rodajas finas

zanahoria grande, rallada gruesa

cilantro fresco, finamente picado

aceite en aerosol bajo en calorías

yogur de soja natural sin azúcar con calcio añadido

menta fresca, picada

hojas de menta fresca para decorar [logifoodcoach.com/recipes/bhaji-de-cebolla-en-freidora-de-aire](https://logifoodcoach.com/recipes/bhaji-de-cebolla-en-freidora-de-aire)

guindilla verde, sin semillas y finamente picada

## Instrucciones

---

### Step 1

En un bol grande, mezcla la harina de garbanzos, el garam masala, el pimentón, las semillas de hinojo si las usas y una pizca de pimienta negra. Bate todo junto para distribuir las especias de manera uniforme por toda la harina.

### Step 2

Añade la cebolla en rodajas finas, la zanahoria rallada y el cilantro fresco picado a la mezcla de harina especiada. Mezcla todo con las manos o una cuchara hasta que las verduras estén bien cubiertas con la harina y las especias.

### Step 3

Añade poco a poco 3 cucharadas de agua fría, agregando 1-2 cucharadas más si es necesario para crear una masa espesa que mantenga las verduras unidas. La mezcla debe quedar pegajosa pero no líquida. Deja reposar durante 5 minutos para que la harina de garbanzos absorba la humedad y desarrolle sus propiedades aglutinantes.

### Step 4

Mientras reposa la mezcla, precalienta la freidora de aire a 180°C. Mientras tanto, prepara la salsa refrescante mezclando el yogur de soja, la menta picada y la guindilla verde finamente picada en un bol pequeño. Ajusta la cantidad de guindilla según tu preferencia de picante. Refrigera hasta el momento de servir.

### Step 5

Divide la mezcla de bhaji en 10 porciones iguales. Con las manos húmedas para evitar que se pegue, da forma a cada porción como un óvalo pequeño o balón de rugby, comprimiendo con firmeza para que se mantengan unidos durante la cocción. Colócalos en un plato.

## Step 6

Rocía ligeramente cada bhaji con spray de cocina bajo en calorías para favorecer el dorado y que queden crujientes. Coloca 5 bhajis en la cesta de la freidora de aire, asegurándote de que no se toquen entre sí. Cocina durante 8-10 minutos hasta que estén dorados y firmes al tacto. Pasa los bhajis cocidos a un plato caliente y cubre sin apretar con papel de aluminio para mantenerlos calientes.

## Step 7

Repite el proceso de cocción con los 5 bhajis restantes. Una vez que el segundo lote esté listo, puedes volver a poner el primer lote en la freidora de aire a temperatura baja durante 2-3 minutos para recalentar si es necesario. Sirve los bhajis calientes inmediatamente con la salsa de yogur y menta, decorados con menta picada extra y hojas de menta enteras.