

# Bhaji di cipolle in friggitrice ad aria

Frittelle indiane croccanti rese più sane con la cottura in friggitrice ad aria invece della frittura profonda. Questi bhaji speziati di cipolle e carote offrono un sapore autentico con pochissimo olio.

Preparazione: 15 min

Cottura: 35 min

Totale: 50 min

Porzioni: 10

GL 2.1 / GI 29

## Ingredienti

farina di ceci

garam masala

paprika

**optional** semi di finocchio, leggermente schiacciati

cipolla grande, tagliata in quarti e affettata sottilmente

carota grande, grattugiata grossolanamente

coriandolo fresco, tritato finemente

spray da cucina a basso contenuto calorico

yogurt di soia naturale non zuccherato con calcio aggiunto

menta fresca, tritata

foglie di menta fresca per guarnire

[logifoodcoach.com/recipes/air-fryer-onion-bhaji](https://logifoodcoach.com/recipes/air-fryer-onion-bhaji)

peperoncino verde, privato dei semi e tritato finemente

## Istruzioni

---

### Step 1

In una grande ciotola, unisci la farina di ceci, il garam masala, la paprika, i semi di finocchio se li usi, e un pizzico di pepe nero. Mescola bene per distribuire le spezie uniformemente nella farina.

### Step 2

Aggiungi la cipolla affettata sottilmente, la carota grattugiata e il coriandolo fresco tritato alla miscela di farina speziata. Mescola tutto insieme con le mani o un cucchiaio finché le verdure non sono completamente ricoperte dalla farina e dalle spezie.

### Step 3

Aggiungi gradualmente 3 cucchiai di acqua fredda, aggiungendo altri 1-2 cucchiai se necessario per creare una pastella densa che tenga insieme le verdure. Il composto deve essere appiccicoso ma non liquido. Lascia riposare per 5 minuti per permettere alla farina di ceci di assorbire l'umidità e sviluppare le sue proprietà leganti.

### Step 4

Mentre il composto riposa, preriscalda la friggitrice ad aria a 180°C. Nel frattempo, prepara la salsa rinfrescante mescolando insieme lo yogurt di soia, la menta tritata e il peperoncino verde tritato finemente in una ciotolina. Regola il peperoncino secondo il tuo gusto per il piccante. Metti in frigorifero fino al momento di servire.

### Step 5

Dividi il composto per bhaji in 10 porzioni uguali. Usando le mani umide per evitare che si attacchi, modella ogni porzione in una piccola forma ovale o a palla da rugby, comprimendo bene in modo che tengano insieme durante la cottura. Disponili su un piatto.

## Step 6

Spruzza leggermente ogni bhaji con spray da cucina a basso contenuto calorico per favorire la doratura e la croccantezza. Metti 5 bhaji nel cestello della friggitrice ad aria, assicurandoti che non si tocchino tra loro. Cuoci per 8-10 minuti finché non sono dorati e sodi al tatto. Trasferisci i bhaji cotti su un piatto caldo e copri leggermente con carta stagnola per mantenerli caldi.

## Step 7

Ripeti il processo di cottura con i restanti 5 bhaji. Una volta che il secondo lotto è pronto, puoi rimettere il primo lotto nella friggitrice ad aria a temperatura bassa per 2-3 minuti per riscaldarli se necessario. Servi i bhaji caldi immediatamente con la salsa allo yogurt e menta, guarniti con menta tritata extra e foglie di menta intere.