

# Air fryer uienbhaji

Knapperige Indiase beignets, gezonder gemaakt door ze in de airfryer te bereiden in plaats van te frituren. Deze gekruide ui- en wortelbhaji's leveren authentieke smaak met minimale olie.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 35 min

Totaal: 50 min

Porties: 10

GL 2.1 / GI 29

## Ingrediënten

kikkererwtenmeel

garam masala

paprikapoeder

**optional** venkelzaad, licht gekneusd

grote ui, in vieren gesneden en dun gesneden

grote wortel, grof geraspt

verse koriander, fijngehakt

caloriearme bakspray

ongezoete sojajoghurt met toegevoegd calcium

verse munt, gehakt

verse muntblaadjes voor garnering

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

groene peper, ontpit en fijngehakt

## Instructies

---

### Step 1

Meng in een grote kom het kikkererwtenmeel, garam masala, paprikapoeder, venkelzaad indien gebruikt, en een snufje zwarte peper. Klop alles goed door elkaar zodat de kruiden gelijkmatig door het meel verdeeld zijn.

### Step 2

Voeg de dun gesneden ui, geraspte wortel en gehakte verse koriander toe aan het gekruide meelmengsel. Meng alles goed met je handen of een lepel tot de groenten volledig bedekt zijn met het meel en de kruiden.

### Step 3

Roer geleidelijk 3 eetlepels koud water erdoor, en voeg indien nodig nog 1-2 eetlepels toe om een dik beslag te maken dat de groenten bij elkaar houdt. Het mengsel moet kleverig zijn maar niet vloeibaar. Laat dit 5 minuten staan zodat het kikkererwtenmeel het vocht kan opnemen en zijn bindende werking kan ontwikkelen.

### Step 4

Verwarm terwijl het mengsel rust je airfryer voor op 180°C. Maak ondertussen de dip door de sojajoghurt, gehakte munt en fijngehakte groene peper in een klein kommetje te mengen. Pas de hoeveelheid peper aan naar je voorkeur voor pittigheid. Zet in de koelkast tot het serveren.

### Step 5

Verdeel het bhaji-mengsel in 10 gelijke porties. Vorm met vochtige handen (om plakken te voorkomen) elke portie tot een kleine ovale of rugbybalvorm, en druk stevig aan zodat ze tijdens het bakken bij elkaar blijven. Leg ze op een bord.

### Step 6

Spray elke bhaji licht in met laagcalorische bakspray om bruining en knapperigheid te bevorderen. Leg 5 bhaji's in de airfryermand, zorg dat ze elkaar niet raken. Bak 8-10 minuten tot ze goudbruin en stevig aanvoelen. Leg de gebakken bhaji's op een warm bord en dek losjes af met folie om warm te houden.

## Step 7

Herhaal het bakproces met de overige 5 bhaji's. Als de tweede batch klaar is, kun je de eerste batch indien nodig nog 2-3 minuten op lage temperatuur in de airfryer opwarmen. Serveer de warme bhaji's direct met de muntjoghurdip, gearneerd met extra gehakte munt en hele muntblaadjes.