

Løkbhaji i airfryer

Sprø indiske fritters gjort sunnere ved å bruke airfryer i stedet for frityrsteking. Disse krydrede løk- og gulrotbhajiene gir autentisk smak med minimalt med olje.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 35 min

Totalt: 50 min

Porsjoner: 10

GL 2.1 / GI 29

Ingredienser

kikertemel

garam masala

paprika

optional fennikelfrø, lett knust

stor løk, delt i fire og tyntskåret

stor gulrot, grovrevet

fersk koriander, finhakket

lavkalori matspray

naturell usøtet soyayogurt med tilsatt kalsium

frisk mynte, hakket

friske mynteblad til pynt

logifoodcoach.com/recipes/air-fryer-onion-bhaji

grønn chili, utsteinet og finhakket

Instruksjoner

Step 1

I en stor miksebolle blander du kikertemel, garam masala, paprika, fennikelfrø hvis du bruker det, og en klype sort pepper. Visp sammen for å fordele krydderene jevnt i melet.

Step 2

Tilsett den tynnskårne løken, revet gulrot og hakket frisk koriander til den krydrede melblandingen. Bland alt sammen med hendene eller en skje til grønnsakene er grundig dekket med mel- og krydderblandingen.

Step 3

Rør forsiktig inn 3 spiseskjeer kaldt vann, og tilsett ytterligere 1-2 spiseskjeer om nødvendig for å lage en tykk røre som holder grønnsakene sammen. Blandingen skal være klissete, men ikke rennende. La dette stå i 5 minutter slik at kikertmelet kan absorbere væsken og utvikle sine bindende egenskaper.

Step 4

Mens blandingen hviler, forvarm airfryeren til 180°C. I mellomtiden lager du den kjølede dippen ved å blande sammen soyayogurt, hakket mynte og finhakket grønn chili i en liten bolle. Juster chilimengden etter hvor sterkt du liker det. Sett i kjøleskapet til servering.

Step 5

Del bhaji-blandingen i 10 like porsjoner. Bruk fuktige hender for å unngå at det kleber, og form hver porsjon til en liten oval eller rugbyballform, og press godt sammen slik at de holder seg sammen under steking. Legg dem på en tallerken.

Step 6

Spray hver bhaji lett med lavkalori matolje-spray for å fremme bruning og sprøhet. Legg 5 bhajier i airfryerkurven, og pass på at de ikke berører hverandre. Stek i 8-10 minutter til de er gyldenbrune og faste ved berøring. Overfør de stekte bhajiene til en varm tallerken og dekk løst med folie for å holde dem varme.

Step 7

Gjenta stekeprosessen med de resterende 5 bhajiene. Når den andre omgangen er ferdig, kan du sette den første omgangen tilbake i airfryeren på lav varme i 2-3 minutter for å varme opp igjen om nødvendig. Server de varme bhajiene umiddelbart med mynte-yoghurtdippen, pyntet med ekstra hakket mynte og hele mynteblad.