

Bhaji z cebuli z frytkownicy

Chrupiące indyjskie placuszki przygotowane zdrowiej – smażone w frytkownicy zamiast w głębokim oleju. Te przyprawione bhaji z cebuli i marchewki mają autentyczny smak przy minimalnej ilości tłuszczu.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 35 min

Razem: 50 min

Porcje: 10

GL 2.1 / GI 29

Składniki

mąka z ciecierzycy

garam masala

papryka

optional nasiona kopru włoskiego, lekko rozkruszone

duża cebula, podzielona na ćwiartki i pokrojona w cienkie plasterki

duża marchew, grubo starta

świeża kolendra, drobno posiekana

spray do gotowania o niskiej kaloryczności

jogurt sojowy naturalny bez dodatku cukru wzbogacony wapniem

świeża mięta, posiekana

listki świeżej mięty do dekoracji logifoodcoach.com/recipes/air-fryer-onion-bhaji

zielona papryczka chilli, bez pestek i drobno posiekana

Instrukcje

Step 1

W dużej misce wymieszaj mąkę z ciecierzycy, garam masala, paprykę, nasiona kopru włoskiego (jeśli używasz) i szczyptę czarnego pieprzu. Ubij razem, aby równomiernie rozprowadzić przyprawy w mące.

Step 2

Dodaj cienko pokrojoną cebulę, startą marchewkę i posiekaną świeżą kolendrę do przyprawionej mąki. Wymieszaj wszystko rękami lub łyżką, aż warzywa będą dokładnie obtoczone w mące i mieszance przypraw.

Step 3

Stopniowo wlewaj 3 łyżki zimnej wody, dodając w razie potrzeby kolejne 1-2 łyżki, aby uzyskać gęste ciasto, które będzie trzymać warzywa razem. Masa powinna być klejąca, ale nie płynna. Odstaw na 5 minut, aby mąka z ciecierzycy wchłonęła wilgoć i rozwinęła swoje właściwości wiążące.

Step 4

Podczas gdy masa odpoczywa, rozgrzej frytkownicę beztłuszczową do 180°C. W międzyczasie przygotuj chłodzący dip, mieszając jogurt sojowy, posiekaną miętę i drobno posiekaną zieloną papryczkę chilli w małej misce. Dostosuj ilość chilli do swoich preferencji dotyczących ostrości. Wstaw do lodówki do momentu podania.

Step 5

Podziel masę na bhaji na 10 równych części. Używając wilgotnych rąk, aby zapobiec przywieraniu, uformuj każdą część w mały owalny kształt lub kształt piłki do rugby, mocno ściskając, aby trzymały się razem podczas gotowania. Ułóż je na talerzu.

Step 6

Lekko spryskaj każde bhaji niskokalorycznym sprayem do gotowania, aby uzyskać zarumienienie i chrupkość. Umieść 5 bhaji w koszu frytkownicy, upewniając się, że się nie dotykają. Gotuj przez 8-10 minut, aż będą złocisto-brązowe i twarde w dotyku. Przełóż ugotowane bhaji na ciepły talerz i luźno przykryj folią, aby utrzymać ciepło.

Step 7

Powtórz proces gotowania z pozostałymi 5 bhaji. Gdy druga partia będzie gotowa, możesz w razie potrzeby ponownie włożyć pierwszą partię do frytownicy na niskim ogniu na 2-3 minuty, aby podgrzać. Podawaj ciepłe bhaji natychmiast z dipem z jogurtu i mięty, udekorowane dodatkowo posiekaną miętą i całymi listkami mięty.