

Onion bhaji na air fryer

Bolinhos indianos crocantes feitos de forma mais saudável na air fryer em vez de fritos em óleo. Estes bhajis de cebola e cenoura temperados entregam sabor autêntico com o mínimo de óleo.

Preparação: 15 min

Cozedura: 35 min

Total: 50 min

Porções: 10

GL 2.1 / GI 29

Ingredientes

farinha de grão-de-bico

garam masala

páprica

optional sementes de funcho, levemente trituradas

cebola grande, cortada em quartos e fatiada finamente

cenoura grande, ralada grosseiramente

coentro fresco, finamente picado

spray culinário de baixa caloria

iogurte de soja natural sem açúcar com cálcio adicionado

hortelã fresca, picada

folhas de hortelã fresca para decorar

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

malagueta verde, sem sementes e finamente picada

Instruções

Step 1

Numa tigela grande, misture a farinha de grão-de-bico, o garam masala, a paprica, as sementes de funcho se usar, e uma pitada de pimenta preta. Bata tudo para distribuir as especiarias uniformemente pela farinha.

Step 2

Adicione a cebola cortada em fatias finas, a cenoura ralada e os coentros frescos picados à mistura de farinha temperada. Envolve tudo com as mãos ou uma colher até os vegetais ficarem bem cobertos com a farinha e a mistura de especiarias.

Step 3

Adicione gradualmente 3 colheres de sopa de água fria, acrescentando mais 1-2 colheres de sopa se necessário para criar uma massa espessa que mantenha os vegetais unidos. A mistura deve ficar pegajosa mas não líquida. Deixe repousar durante 5 minutos para permitir que a farinha de grão-de-bico absorva a humidade e desenvolva as suas propriedades ligantes.

Step 4

Enquanto a mistura repousa, pré-aqueça a air fryer a 180°C. Entretanto, prepare o molho refrescante misturando o iogurte de soja, a hortelã picada e a malagueta verde finamente picada numa tigela pequena. Ajuste a malagueta ao seu gosto de picante. Leve ao frigorífico até servir.

Step 5

Divida a mistura de bhaji em 10 porções iguais. Com as mãos húmidas para evitar que cole, molde cada porção numa forma oval pequena ou de bola de rãguebi, comprimindo bem para que se mantenham unidos durante a cozedura. Disponha-os num prato.

Step 6

Borrife levemente cada bhaji com spray culinário de baixas calorias para promover o dourado e a crocância. Coloque 5 bhajis no cesto da air fryer, certificando-se de que não se tocam. Cozinhe durante 8-10 minutos até ficarem dourados e firmes ao toque. Transfira os bhajis cozinhados para um prato quente e cubra levemente com papel de alumínio para manter quentes.

Step 7

Repita o processo de cozedura com os restantes 5 bhajis. Quando o segundo lote estiver pronto, pode voltar a colocar o primeiro lote na air fryer em lume baixo durante 2-3 minutos para reaquecer se necessário. Sirva os bhajis quentes imediatamente com o molho de iogurte de hortelã, decorados com hortelã picada extra e folhas inteiras de hortelã.