

Lökbhaji i airfryer

Krispiga indiska friterade bitar som gjorts nyttigare genom att tillagas i airfryer istället för att friteras. Dessa kryddade lök- och morotsbhajis ger autentisk smak med minimal olja.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 35 min

Totalt: 50 min

Portioner: 10

GL 2.1 / GI 29

Ingredienser

kikärtsmjöl

garam masala

paprikapulver

optional fänkålsfrön, lätt krossade

stor lök, delad i fjärdedelar och tunt skivad

stor morot, grovt riven

färsk koriander, finhackad

lågkalorisk matlagningsspray

naturell osötad sojayoghurt med tillsatt kalcium

färsk mynta, hackad

färska myntablåd till garnering

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

grön chili, urkärnad och finhackad

Instruktioner

Step 1

Blanda kikärtsmjöl, garam masala, paprikapulver, fänkålsfrön om du använder det, och en nypa svartpeppar i en stor skål. Vispa ihop så att kryddorna fördelas jämnt i mjölet.

Step 2

Tillsätt den tunna skivade löken, riven morot och hackad färsk koriander till den kryddade mjölblandningen. Blanda allt med händerna eller en sked tills grönsakerna är ordentligt täckta med mjöl- och kryddblandningen.

Step 3

Rör försiktigt ner 3 matskedar kallt vatten och tillsätt ytterligare 1-2 matskedar om det behövs för att få en tjock smet som håller ihop grönsakerna. Blandningen ska vara kladdig men inte rinnig. Låt stå i 5 minuter så att kikärtsmjölet kan suga upp vätskan och utveckla sina bindande egenskaper.

Step 4

Medan blandningen vilar, förvärm din airfryer till 180°C. Förbered samtidigt den svalskande dippen genom att blanda sojayoghurt, hackad mynta och finhackad grön chili i en liten skål. Justera chilin efter hur stark du vill ha den. Ställ i kylan tills servering.

Step 5

Dela bhaji-blandningen i 10 lika stora portioner. Forma varje portion till en liten oval eller rugbybollsform med fuktiga händer för att undvika att det fastnar, och tryck ihop ordentligt så att de håller ihop under tillagningen. Lägg dem på en tallrik.

Step 6

Spraya varje bhaji lätt med lågkalorispray för att främja bryning och krispighet. Lägg 5 bhajis i airfryerkorgen och se till att de inte rör varandra. Tillaga i 8-10 minuter tills de är gyllene och fasta när du trycker på dem. Flytta de tillagade bhajis till en varm tallrik och täck löst med folie för att hålla dem varma.

Step 7

Upprepa tillagningen med de återstående 5 bhajis. När den andra omgången är klar kan du lägga tillbaka den första omgången i airfryern på låg värme i 2-3 minuter för att värma upp dem vid behov. Servera de varma bhajis direkt med mynta-yoghurtdippen, garnerad med extra hackad mynta och hela myntablad.