

Hava fritözünde soğan bhaji

Derin yağda kızartma yerine hava fritözünde pişirilerek daha sağlıklı hale getirilen çıtır Hint köftecikleri. Bu baharatlı soğan ve havuçlu bhajiler, minimum yağla otantik lezzet sunar.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 35 min

Toplam: 50 min

Porsiyon: 10

GL 2.1 / GI 29

Malzemeler

nohut unu

garam masala

tatlı kırmızı biber

optional rezene tohumu, hafifçe ezilmiş

büyük boy soğan, dörde bölünmüş ve ince dilimlenmiş

büyük boy havuç, iri rendelenmiş

taze kişniş, ince doğranmış

düşük kalorili piştirme spreyi

katkısız sade soya yoğurdu (kalsiyum eklenmiş)

taze nane, doğranmış

süsleme için taze nane yaprakları

yeşil biber, çekirdeği çıkarılmış ve ince doğranmış

Talimatlar

Step 1

Geniş bir karıştırma kabında nohut unu, garam masala, kırmızı toz biber, rezene tohumu (kullanıyorsanız) ve bir tutam karabiber karıştırın. Baharatların un içinde eşit dağılması için çırpın.

Step 2

İnce dilimlenmiş soğan, rendelenmiş havuç ve doğranmış taze kişnişi baharatlı un karışımına ekleyin. Sebzeler un ve baharat karışımıyla iyice kaplanana kadar elinizle veya kaşıkla karıştırın.

Step 3

Yavaş yavaş 3 yemek kaşığı soğuk su ekleyin, sebzeleri bir arada tutacak kıvamlı bir hamur elde etmek için gerekirse 1-2 yemek kaşığı daha ekleyin. Karışım yapışkan olmalı ama akışkan olmamalı. Nohutunun nemi emmesi ve bağlayıcı özelliğini geliştirmesi için 5 dakika bekletin.

Step 4

Karışım dinlenirken air fryer'ı 180°C'ye ısıtın. Bu arada soğuk sosu hazırlamak için küçük bir kaptaki soya yoğurdu, doğranmış nane ve ince doğranmış yeşil biberi karıştırın. Biberin miktarını acılık tercihinize göre ayarlayın. Servis yapana kadar buzdolabında bekletin.

Step 5

Bhaji karışımını 10 eşit parçaya bölün. Yapışmayı önlemek için ıslak ellerinizle her parçayı küçük oval veya rugby topu şeklinde şekillendirin, pişirme sırasında dağılmaması için sıkıca bastırın. Bir tabağa dizin.

Step 6

Her bhaji'yi hafifçe düşük kalorili pişirme spreyi ile püskürtün, böylece kızarma ve çıtırılık sağlanır. Air fryer sepetine 5 bhaji yerleştirin, birbirlerine değmemelerine dikkat edin. Altın sarısı ve dokunulduğunda sert olana kadar 8-10 dakika pişirin. Pişen bhajileri ılık bir tabağa alın ve sıcak kalması için üzerini gevşekçe folyo ile örtün.

Step 7

Kalan 5 bhaji ile pişirme işlemini tekrarlayın. İkinci parti hazır olduğunda, gerekirse ilk partiyi tekrar ısıtmak için düşük ısıda 2-3 dakika air fryer'a geri koyabilirsiniz. Sıcak bhajileri naneli yoğurt sosuyla birlikte hemen servis yapın, üzerine ilave doğranmış nane ve bütün nane yaprakları ile süsleyin.