



Paan Gujiya

12 gujiya's / Tijd: ongeveer 1u15

Ingrediënten

Gujiya deeg

130 g tarwebloem

3 el gesmolten ghee (geklaarde boter) (30 g)

60 ml water

Paanvulling

125 g mawa/khoya (gedroogde melkbestanddelen)

4 grote paanbladeren (betelbladeren) (40 g)

1 el gekonfijt fruit (20 g)

2 el poedersuiker (12 g)

1 el gulkand (rose petal jam / een zoete conserve van rozenblaadjes) (23 g)

3 el gemalen kokos (30 g)

1,5 el pan masala

¼ tl venkelzaad

2 druppels pepermuntextract

Zout naar smaak

Suikersiroop

100 g kristalsuiker

120 ml water

Paanessence (optioneel)

Fijngehakte tutti frutti (optioneel voor de afwerking)

Bereidingswijze

- Bereid het gujiya deeg.

1. Doe de tarwebloem en de gesmolten ghee in een grote kom. Meng de ghee door de bloem door het tussen de handpalmen te wrijven. Doe dit een paar keer tot het mengsel op kruimels lijkt.
2. Voeg beetje bij beetje water (tot 60 ml) toe en kneed tot een vrij strak deeg. Bedek het deeg met een vochtige keukenhanddoek en laat het 20-30 minuten rusten.

- Bereid de paanvulling.

1. Rooster de mawa in een pan op een middelhoog vuur gedurende 3-4 minuten tot het een heel licht goudbruine kleur heeft.
2. Doe de mawa, samen met de paanbladeren, in de blender en mix tot een pasta.
3. Doe de pasta in een kom en voeg de gedroogde kokospoeder, de poedersuiker, het venkelzaad, de paan masala, de tutti frutti en de gulkand toe.
4. Meng alles goed door elkaar.
5. Voeg het poedersuiker en het pepermuntextract toe en roer goed.

- Rol en vul de gujiya.

1. Verdeel het gujiya deeg in kleine bolletjes van ongeveer 20-25 gram.
2. Houd de deegbolletjes afgedekt met een vochtige keukenhanddoek om uitdrogen te voorkomen.
3. Meng ondertussen 2 eetlepels tarwebloem met 3 eetlepels water. Deze pasta zal worden gebruikt om de gujiya te verzegelen.
4. Rol de deegbolletjes tot cirkels met een diameter van ongeveer 5-6 cm.
5. Leg het uitgerolde deeg over een gujiya vorm.
6. Breng de bloem-waterpasta rondom aan.
7. Vul de gujiya met 1-1,5 eetlepel paanvulling.
8. Sluit de vorm om de gujiya af te sluiten. Verwijder het overtollige deeg van de zijkanten.

9. Maak alle gujiya's op dezelfde manier. Vergeet niet om ze afgedekt te houden totdat ze worden gekookt om te voorkomen dat ze uitdrogen.

- Frituur de gujiya.

1. OPTIE 1:

Verwarm de airfryer volgens de instructies van de fabrikant. Leg de gujiya's in de luchtfriteuse en bespuit ze met een oliespray. Frituur de gujiyas (er kunnen ongeveer 8 gujiya's in de airfryer, afhankelijk van de grootte).

2. OPTIE 2:

Frituur de gujiya's in een friteuse op 360 °C gedurende 14-17 minuten of tot ze goudbruin zijn.

- Bereid de suikersiroop.

1. Doe het water en de kristalsuiker in een pan op een matig vuur.
2. Breng het mengsel aan de kook waarbij het suiker zal oplossen en laat 4-5 minuten doorkoken tot het een beetje plakkerig wordt en zet het vuur dan uit.
3. Optioneel: voeg enkele druppels paanessence toe als je die hebt.

- Werk de gujiya's af.

1. Laat de gujiya's in de suikersiroop vallen (ongeveer 30 seconden aan elke kant) en haal ze dan met een tang uit de siroop, zodat de overtollige siroop eraf druipt.
2. Leg ze op bakpapier en garneer met fijngehakte tutti frutti.

TIPS

- *De gulkand, tutti frutti en paan masala bevatten reeds suiker. Wees dus voorzichtig als je extra suiker toevoegt en doe dit eetlepel per eetlepel.*
- *Je kan ook nog fijngehakte amandelen, cashewnoten en/of pistachenoten toevoegen.*

Nutritionele info (1 gujiya)

Energie (kcal)	157
E (g)	3,7
V (g)	5,2
KH (g)	23,2
KH-portie	ongeveer 1,8