



Karachi Halwa

16 halwa's / Tijd: ongeveer 1u25

Ingrediënten

400 g kristalsuiker

(i) Je kan nog extra kristalsuiker toevoegen (ongeveer 50 g) als je een zoetere smaak wil.

140 g maïzena

(i) Alternatief: gebruik maïsmeeel in plaats van maïzena.

100 g ghee (geklaarde boter)

30 g pompoenpitten

25 g fijngehakte pistachenoten (afwerking)

900 ml water

Enkele scheutjes kewra-water

¼ el citroenzuur (of citroensap)

1 tl saffraan (mengen met ½ el water om de kleur te verkrijgen)

1 tl kardemompoeder

Bereidingswijze

1. Doe de maïzena in een kom en voeg 780 ml water toe. Roer goed zodat de maïzena volledig wordt opgelost. Plaats deze kom opzij.
2. Plaats een pan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur. Voeg de kristalsuiker en 120 ml water toe. Roer goed zodat de kristalsuiker volledig wordt opgelost.
3. Voeg het citroenzuur toe terwijl de kristalsuiker oplost. Dit zorgt ervoor dat er geen kristallisatie is.
4. Zet het vuur lager en voeg het maïzenamengsel toe nadat je nogmaals geroerd hebt in de kom. Zo zal de maïzena niet neerslaan op de bodem.
5. Na 8-9 minuten begint het mengsel te klonteren, maar blijf roeren! Na ongeveer 13-14 minuten wordt het mengsel glad en vrij dik.
6. Voeg de ghee eetlepel per eetlepel toe. Pas als een eetlepel ghee volledig is opgenomen, voeg je de volgende toe. Voeg alle ghee toe in ongeveer 10 minuten en blijf goed roeren. Het mengsel begint in te dikken en krijgt een glans.
7. Voeg nu de saffraan (gemend met de ½ eetlepel water) toe zodat de halwa kleur krijgt. Roer goed gedurende 5 minuten.
(i) De saffraan wordt toegevoegd om een natuurlijke kleur te verkrijgen.
8. Voeg de meloenpitten toe en laat 10 minuten al roerend koken.
9. Blijf koken en roeren. De textuur van de halwa zal veranderen. Na ongeveer 60 minuten koken zal de ghee uit de zijkanten van het mengsel komen en als rubber aanvoelen. Na ongeveer 1u20 wordt het mengsel moeilijk roerbaar en zal het niet meer glad zijn.
*(i) Hoe weet je dat de halwa klaar is? Neem een klein stukje en probeer eraan te trekken (het zou moeten stretchen/uitrekken zoals rubber). Als het stukje breekt en niet meer uitrekt, dan moet je het nog langer koken. Hoelang het precies duurt om dit stadium te bereiken, hangt af van de dikte van de pan, de intensiteit van het vuur en de kwaliteit van de ingrediënten.
Als het kookproces te kort is, zal de halwa te zacht zijn en niet te kauwen zijn.
De laatste 10-15 minuten kan je het vuur wat hoger zetten om het proces wat te 'versnellen', maar let wel op dat het mengsel niet aanbrandt.*
10. Haal het mengsel van het vuur zodra je de gewenste consistentie hebt bereikt en doe het in een ingevette pan bekleed met bakpapier.
11. Werk af met meloenpitten en gehakte pistachenoten.
12. Laat 2-3 uur opstijven.
13. Snij het in stukjes en serveer.

TIPS

- Ze staan ook gekend als 'Bombay Halwa' in bepaalde delen van India.
- De halwa's zijn 2-3 weken houdbaar op kamertemperatuur.

Nutritionele info (1 halwa)

Energie (kcal)	207
E (g)	0,8
V (g)	7,8
KH (g)	32,9
KH-portie	ongeveer 2,6