



Dahi Puri


15 dahi puri's / Tijd: 30 minuten

Ingrediënten


365 g volle yoghurt, natuur, ongesuikerd

- Maak een yoghurtmengsel door 50 ml water en 8 g kristalsuiker toe te voegen.

15 voorgefrituurde gol-gappas of pani-puri (4 g/pani-puri, 5 cm diameter) (60 g)

 *Gol-gappa (Delhi)/pani-puri (Mumbai) zijn kleine gefrituurde bolletjes, die gemaakt kunnen worden van semolina/griesmeel (sooij) of atta (volkoren tarwebloem).*

Een gol-gappa wordt naar het Nederlands vertaald als 'waterbrood'.


 *2 versies beschikbaar in de Indiase kruidenierswinkel (maar kunnen ook zelf bereid worden):*

- *zelf te frituren thuis*
- *al gefrituurd en onmiddellijk klaar om op te eten.*

70 g gekookte in kleine blokjes gesneden aardappel (netto)

20 g fijngesneden ui (netto)

70 g korianderchutney

 *K&K te verkrijgen, maar kan ook zelf bereid worden:*

- *Ingrediënten (portie van ongeveer 200 g): 60 g volle yoghurt natuur ongesuikerd, 120 g koriander, 1 groene peper (20 g), 2 tl citroensap, ½ tl kristalsuiker, 1 cm verse gember (3 g), ¼ tl geroosterde komijnpoeder, ½ tl zout, chaat masala en zwarte peper naar smaak.*
- *Bereidingswijze: meng alles samen tot een gladde massa.*
- *Te vloeibaar? Voeg een kleine hoeveelheid pindanoten of sev toe om in te dikken.*



In de koelkast tot 2 weken houdbaar, en mogelijk ook in te vriezen om nog langer te houden.

70 g tamarinde chutney



K&K te verkrijgen, maar kan ook zelf bereid worden:

- *Ingrediënten (portie van ongeveer 500 g): 70 g zaadloze tamarinde, 100 g jaggery poeder (ongeraffineerde rietsuiker), 50 g kristalsuiker, 1 tl zonnebloemolie, 480 ml water, ½ tl komijnpoeder, ½ tl rode chilipoeder, ½ zout, ¼ tl gemberpoeder en hing naar smaak.*
- *Bereidingswijze:*
 - *Laat de tamarinde samen met het water 25-30 minuten koken en mix tot een fijne pasta.*
 - *Zeef de pasta tot alle vezels verwijderd zijn en voeg nog 120 ml water toe tijdens het zeven.*
 - *Verhit de zonnebloemolie in een pan en laat de hing en het komijnzaad knetteren.*
 - *Voeg dit daarna toe aan het tamarindepasta.*
 - *Voeg de jaggery en suiker toe en mix gedurende 2 tot 3 minuten tot deze volledig zijn opgelost.*
 - *Voeg tot slot de overige kruiden toe.*
 - *Laat de chutney op een middelhoog vuur sudderen gedurende 6 minuten zodat het kan indikken.*



In de koelkast tot 2 weken houdbaar, en mogelijks ook in te vriezen om nog langer te bewaren.

1 tl fijngehakte verse koriander

Chaat masala naar smaak

Komijnpoeder naar smaak

Rode chilipoeder naar smaak

Kala nama naar smaak (zwart zout)

Bereidingswijze

1. Plaats de gol-gappa's op een dienblad en breek ze voorzichtig in het midden zodat er ruimte is om de vulling toe te voegen.
2. Voeg wat aardappelblokjes toe aan elke gol-gappa.

3. Voeg de fijngesneden ui toe.
4. Strooi de chaat masala, het komijnpoeder, kala nama en rode chilipoeder naar smaak toe op de bovenkant van elke gol-gappa.
5. Voeg een halve theelepel van de koriander- en tamarindechutney toe aan elke gol-gappa.
6. Vul de gol-gappa's op met het yoghurtmengsel (yoghurt + water + suiker).
7. Strooi nogmaals de chaat masala, het komijnpoeder, kala nama en rode chilipoeder naar smaak toe over de yoghurt.



TIPS

- Een goede 'Dahi puri' is krokant aan de buitenkant en zacht aan de binnenkant.
- Je kan nog fijngehakte verse koriander en/of sev toevoegen voor een extra 'bite'.
- Serveer onmiddellijk na het klaarmaken, want anders zullen de dahi puri's 'zompig' worden.

Nutritionele info (1 dahi puri)

Energie (kcal)	50
E (g)	1,5 g
V (g)	1,2 g
KH (g)	6,5 g
KH-portie	ongeveer 0,5