



Sweet Potato Chaat

4 porties / Tijd: 30 minuten

Ingrediënten

Sev (dunne gefrituurde noedels van kikkererwtenmeel/besan flour) (voor de afwerking)

10 geplette papdi (ronde krokante en gefrituurde crackers) (120 g)

1 kg in kleine blokjes gesneden zoete aardappel (netto)


35 g granaatappelpitten

2 el limoensap (24 ml)


2 el olijfolie (20 g)

50 g pindanoten (of cashewnoten)

20 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 mogelijks ook in te vriezen om nog langer te bewaren.*

10 g tamarindechutney

 *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.*

2 tl fijngehakte koriander

½ tl chaat masala

½ tl zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Meng de zoete aardappelblokjes met de olijfolie, de chaat masala en het zout.
3. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en plaats die gedurende 15-20 minuten in de oven tot de zoete aardappel zacht is.
 *Zorg dat je de vorm wel behoudt.*
4. Rooster gedurende 4-5 minuten de pindanoten in een pan op een middelhoog vuur. Roer geregeld zodat de pindanoten niet aanbranden.
5. Doe de zoete aardappelblokjes, de geroosterde pindanoten, de geplette papdi en de granaatappelpitten in een grote kom.
6. Voeg de koriander- en tamarindechutney toe en meng alles goed door elkaar.
7. Voeg het limoensap toe.
8. Werk de zoete aardappel chaat af met chaat masala, koriander, sev, extra granaatappelpitten en besprenkel met de korianderchutney.



TIP: Je kan ook nog fijngesneden ui en/of gekookte kala chana (zwarte kikkererwten) toevoegen.

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	449
E (g)	8,6
V (g)	20,8
KH (g)	55,8
KH-portie	ongeveer 4,5