



Masala Pav

4 porties / Tijd: 25 minuten

Ingrediënten

4 geroosterde broodjes (35 g/broodje) – zie recept voor zelfgemaakte pavs hier toegevoegd

2 middelgrote fijngesneden tomaten (285 g netto)

1 fijngesneden rode ui (55 g, nettogewicht) (+ evt. extra voor de afwerking)

4 teentjes fijngehakte knoflook (24 g netto)

2 fijngehakte groene (chili)pepers (20 g netto)

2 fijngehakte rode pepers (20 g netto)

1 el citroensap (12 g)

Citroenschijfjes (voor de afwerking)

3 el vloeibaar bak- en braadvet (30 g)

120 ml water

3 el fijngehakte verse koriander

2 tl pav bhaji masala (voeg meer/minder toe indien niet pittig genoeg of te pittig)

½ tl komijnzaad


½ tl rode chilipoeder

1 tl gedroogde kasuri methi (fenegriekbladeren)

Verse fijngehakte gember naar smaak

Zout naar smaak

Zelfgemaakte pavs (13 stuks)

 *Pav is een geroosterd dinerbroodje zonder ei.*


3 el volle melkpoeder (20 g)

360 g tarwebloem

3 el vloeibaar bak- en braadvet (30 g)

240 ml water

2,25 tl droge gist (6,75 g)

 Gist is een natuurlijk rijsmiddel, vers te verkrijgen of in een droge of instant versie.


1 g droge/instant gist = 3 g verse gist

Verse en droge gist worden eerst opgelost in lauw water voordat je ze toevoegt aan andere ingrediënten. Bij instant gist hoeft dit echter niet.

$\frac{3}{4}$ tl zout





Bereidingswijze

1. Verhit 2 eetlepels vloeibare boter in een pan op een middelhoog vuur.
2. Voeg het komijnzaad toe en laat knetteren.
3. Voeg de knoflook en de gember toe. Laat stoven voor enkele seconden (tot de gember-knoflookpasta van kleur begint te veranderen).
4. Voeg de fijngesneden ui toe en meng alles. Laat stoven tot de ui glazig wordt.
5. Voeg de fijngesneden tomaten toe en laat gedurende 2 minuten mee stoven.
6. Voeg de pav bhaji masala, de rode chilipoeder en zout naar smaak toe en laat 1 minuut mee stoven.
7. Voeg de fijngehakte rode en groene pepers toe en laat 1 minuten mee stoven.
8. Voeg de helft van de kasuri methi toe en 120 ml water en laat gedurende 8-10 minuten koken op een laag vuur (of tot het water is opgedroogd)

 *De masala mag niet te droog zijn, maar ook niet waterig. Kook zolang tot je de juiste consistentie bereikt.*

9. Voeg de fijngehakte koriander en het citroensap toe.
10. Verhit 1 eetlepel vloeibare boter in een pan en voeg de andere helft van de kasuri methi toe.
11. Leg de broodjes/pav op de pan en rooster langs beide kanten tot ze goudbruin zijn.
12. Voeg de masala toe op de geroosterde broodjes en werk af met wat extra fijngesneden ui en citroenschijfjes.

Zelfgemaakte pavs

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.
 -  *Laat even staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*
 -  *Gist werkt het best in combinatie met lauwwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt.*
2. Meng de tarwebloem, de vloeibare boter, het melkpoeder en het zout in een kom en plaats het mengsel aan de kant.
3. Voeg het gistmengsel toe aan het bloemmengsel en kneed gedurende 7-8 minuten met de mixer (met deeghaak) of 10-12 minuten met de handen.
 -  *Te plakkerig? Voeg extra bloem toe (bv. 1-3 eetlepels).*
 -  *Wanneer is het deeg goed? Als het deeg er glad uitziet en terugveert als je erin prikt, is het klaar.*
4. Doe het deeg in een met olie ingevette kom en bestrijk de boven- en zijkanten met zonnebloemolie. Dek af met een vochtige keukenhanddoek en laat gedurende 60 minuten rijzen op een warme plaats (het deeg verdubbelt in omvang).
5. Leg het deeg op een met bloem bekleed werkvlak en druk de lucht eruit. Laat het deeg daarna nog 10 minuten rusten.
6. Verdeel het deeg in 13 gelijke delen (gebruik eventueel een keukenweegschaal om na te gaan dat ze allemaal ongeveer even groot zijn).
7. Maak ronde bolletjes, strijk ze glad en leg ze op een bakplaat. Zorg dat je wat ruimte laat tussen elk bolletje, want ze zullen uitzetten in de oven. Dek ze af met een keukenhanddoek en plaats ze gedurende 30-45 minuten op een warme plaats.
8. Plaats de bakplaat gedurende 12-14 minuten in de oven op 200 °C.
9. Haal ze uit de oven en bestrijk ze bovenaan eventueel met vloeibare boter.



TIPS: Zeer populair en gekend binnen de Indiase street food.

Nutritionele info (1 masala pav)

Energie	190 kcal
E (g)	5,1 g
V (g)	7,8 g
KH (g)	24,2 g
KH-portie	ongeveer 1,9