



Aloo paratha (gevuld Indiaas platbrood)

Knapperig-zacht volkorenplatbrood gevuld met kruidige aardappelpuree, gebakken op de plaat met wat boter. Een geliefd Noord-Indiaas ontbijt of bijgerecht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
40'	25'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

300 gr volkorenmeel (chapati-meel of fijne volkoren tarwebloem)
180 ml lauw water
1 eetlepel plantaardige olie
4 gekookte aardappelen, geprakt
1 kleine ui, heel fijn gesneden
1 groene chilipeper, fijngehakt (optioneel)

1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel garam masala
1 halve theelepel kurkuma
1 handvol verse koriander, gehakt
Boter of ghee om te bakken
Zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Meng het volkorenmeel met een snuf zout en de olie. Voeg beetje bij beetje het lauwe water toe en kneed tot een soepel, elastisch deeg.
2. Dek het deeg af en laat het 20 tot 30 minuten rusten.
3. Meng voor de vulling de geprakte aardappel met de ui, chili, komijn, garam masala, kurkuma, koriander en zout tot een gladde massa zonder grote klonten.
4. Verdeel het deeg in acht bollen. Rol een bol uit tot een kleine schijf.
5. Leg een flinke lepel aardappelvulling in het midden, vouw de randen naar boven over de vulling en knijp goed dicht tot een gevuld bolletje.
6. Bestrooi met wat bloem en rol het gevulde bolletje voorzichtig uit tot een platte koek, zonder dat de vulling doorbreekt.
7. Verhit een droge koekenpan of bakplaat op middelhoog vuur en leg de paratha erin.
8. Bak tot er bruine vlekjes verschijnen, keer om, bestrijk met wat boter of ghee en bak ook de andere kant knapperig en goudbruin.
9. Herhaal met de overige bolletjes en houd de gebakken parathas warm onder een doek.
10. Serveer warm met yoghurt, een pittige pickle of een dal.