



Aloo paratha (gevuld Indiaas platbrood)

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

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
40'	25'	4	Ontbijt

Ingrediënten

300 gr chapati-meel of fijne volkoren tarwebloem
1 el plantaardige olie
een snuf zout
180 ml lauw water
4 middelgrote aardappelen, gekookt en geprakt (ca. 400 gr gepeld gewicht)
1 kleine ui, heel fijn gesnipperd

1 groene chilipeper, fijngehakt (optioneel)
1 kl gemalen komijn
1 kl garam masala
een halve kl kurkuma
een handvol verse koriander, fijngehakt
zout naar smaak
ghee of boter om te bakken

Bereidingswijze

- 1.** Meng het volkorenmeel met een snuf zout en de olie in een ruime kom. Voeg beetje bij beetje het lauwe water toe en kneed alles tot een soepel, elastisch deeg. Dek de kom af met een vochtige doek en laat het deeg 20 tot 30 minuten rusten op kamertemperatuur.
- 2.** Bereid ondertussen de vulling: meng de geprakte aardappelen met de gesnipperde ui, de chilipeper, komijn, garam masala, kurkuma en verse koriander. Breng op smaak met zout en meng alles goed door elkaar tot een egale massa zonder grote klonten.
- 3.** Verdeel het geruste deeg in 8 gelijke bollen. Bestuif het werkvlak licht met bloem en rol een deegbol uit tot een schijf van ongeveer 12 cm doorsnede.
- 4.** Leg een ruime eetlepel aardappelvulling in het midden van de schijf. Vouw de randen van het deeg rondom naar boven over de vulling en knijp ze stevig samen tot een gesloten bolletje.
- 5.** Bestuif het gevulde bolletje licht met bloem en rol het voorzichtig en gelijkmatig uit tot een platte koek van ongeveer 18 tot 20 cm doorsnede. Werk rustig zodat de vulling niet doorbreekt.
- 6.** Verhit een droge koekenpan of bakplaat op middelhoog vuur tot ze goed heet is. Leg een paratha in de pan en bak tot er bruine vlekjes verschijnen aan de onderkant, ongeveer 1 tot 2 minuten. Keer de paratha om, bestrijk de bovenkant met een beetje ghee of boter en bak ook de tweede kant goudbruin en knapperig, nog ongeveer 1 tot 2 minuten.
- 7.** Herhaal met de overige gevulde bolletjes. Houd de gebakken parathas warm door ze gestapeld onder een schone keukendoek te bewaren.
- 8.** Serveer de parathas warm.

Tip

Zorg dat de aardappelvulling volledig afgekoeld is voor je ze in het deeg verwerkt. Warme vulling maakt het deeg slap en moeilijker om op te rollen zonder te scheuren.

Lekker met

Serveer met volle yoghurt, een pittige mango-pickle of een eenvoudige dal.

Dranktip

Een glas gezoete masala chai past uitstekend bij aloo paratha, net zoals in een traditioneel Punjabi ontbijt.

Ontdek meer recepten op kookpot.be