

Aloo Paratha

Gemiddeld · Vegetarisch · 4–5 paratha's · 45 min

Aloo paratha is een soort gevuld platbrood met een kruidige aardappelvulling: een vrij simpel, lekker en gezond gerecht. 'Aloo' is Hindi voor aardappel, en dat is het hoofdingrediënt.

Het mooie aan dit recept: met de basis (bloem en aardappel) plus kashmiri peper, kurkuma en garam masala kom je al een heel eind. De overige kruiden zijn optioneel, dus je kunt elke keer variëren.

Pittigheid. Dit is de hoeveelheid chili zoals het in India gebruikt wordt. Wil je het minder pittig, pas dan alleen deze twee dingen aan: laat de groene pepers weg en gebruik de helft van het kashmiri chilipoeder. De rest van het recept blijft hetzelfde.

Tip. Heb je niet alle kruiden in huis? Met bloem, aardappel, kashmiri peper, kurkuma en garam masala kom je al een heel eind, en de rest is optioneel. Indiase atta-bloem geeft het meest authentieke resultaat, maar gewone tarwebloem werkt ook.

Ingrediënten

Voor de vulling

- ± 400 g kruimige aardappelen, gekookt en gestampt
- 1 groene chilipeper, fijngesneden (optioneel)
- verse korianderblaadjes, gesneden (optioneel)
- muntblaadjes, gesneden (optioneel)
- ½–¾ el kashmiri chilipoeder
- ? tl kurkuma
- 1 tl garam masala
- 1 tl komijnpoeder
- 1½ tl gedroogde mangopoeder (amchur)
- 1 tl kasuri methi (gedroogde fenegriekblaadjes)
- zout naar smaak

Voor het deeg

- ± 300 g bloem (Indiase atta of gewone tarwebloem)
- lauw water
- droge bloem, om uit te rollen

Om te bakken

- olie of boter (of ghee)

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze gaar (een snelkookpan gaat sneller). Stamp ze daarna fijn.
2. Voeg aan de gestampde aardappelen toe: $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ el kashmiri chilipoeder, ? tl kurkuma, 1 tl garam masala, 1 tl komijnpoeder, $1\frac{1}{2}$ tl amchur, 1 tl kasuri methi, de gesneden koriander en munt, en zout naar smaak. Roer alles goed door tot een gelijkmatige vulling.
3. Maak het deeg: doe $\pm$ 300 g bloem in een kom en voeg beetje bij beetje lauw water toe. Kneed tot een zacht deeg en voeg genoeg water toe, want te hard deeg breekt bij het uitrollen.
4. Dek het deeg af met een vochtige doek en laat het minstens 10 minuten rusten, zodat de gluten ontspannen.
5. Verdeel het deeg in 4–5 gelijke delen; houd de rest afgedekt. Maak van één deel een gladde bal en bestuif beide kanten met wat droge bloem.
6. Druk het midden van de bal in tot een kommetje en houd de wanden lekker dik, niet te dun. Schep er wat aardappelvulling in.
7. Breng de randen van het kommetje samen om de vulling te verzegelen (het lijkt op een ronde kerstbal) en haal het overtollige deeg van de bovenkant af. Bestuif beide kanten met droge bloem.
8. Rol de bal voorzichtig en met zachte handen uit tot een platte paratha. Plakt het deeg aan de roller of de plaat? Gebruik dan wat droge bloem, zodat het niet breekt.
9. Verhit een pan op hoog vuur. Zet daarna op middelhoog vuur en leg de paratha erin. Wacht tot het deeg van kleur verandert en draai hem dan om.
10. Bak met regelmatige tussenpozen tot er bruine vlekjes ontstaan. Verdeel de hitte over de hele paratha, want de randen hebben meer tijd nodig dan het midden.
11. Smeer wat olie of boter op de paratha, draai hem om en herhaal aan de andere kant. Bak door tot het deeg niet meer rekbaar is en wat donkerder kleurt.
12. Haal de paratha uit de pan. Serveer met ketchup, chutney, yoghurt of een saus naar keuze, eventueel met de overgebleven vulling ernaast.