

Aloo Paratha

Otantik Aloo Paratha yapımını öğrenin - kahvaltıya ya da her öğüne mükemmel çtır patates dolgulu Hint ekmeği.

20 min

HAZIRLIK

40 min

PIŞIRME

1h

TOPLAM

8

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 patates
- 2 bardak kepekli un
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı garam masala çeşni
- 1 yemek kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 bardak su

Yapılışı

1 Patates dolguyu hazırlayın

4 adet patates'i tuzlu suda 15-20 dakika çatalla batacak yumuşaklıkta haşlayın, sonra tamamen süzün ve 5 dakika soğumaya bırakın.

2 Patates'leri çatal veya patates ezici ile topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz olana kadar iyice ezin.

- 1 teaspoon salt, 1 teaspoon cumin powder, 1 teaspoon coriander powder ve damak tadına göre ince kıyılmış green chilies ekleyip karıştırın.
- Tadına bakıp baharatı ayarlayın, sonra dolguyu hamuru yaparken tamamen soğumaya bırakın.
- Hamuru yapın**
Büyük bir kasede 2 cups flour ve 1 teaspoon salt'ı karıştırın, sonra ortasında çukur açın.
- 1 tablespoon oil ekleyin ve yavaş yavaş 1 cup warm water ilave ederek pırpırlı hamur oluşana kadar karıştırın.
- Hafif unlanmış yüzeyde hamuru 5-8 dakika pürüzsüz ve elastik olana kadar yoğurun, sonra nemli bezle örtüp 20 dakika dinlendirin.
- Parataları birleştirin**
Dinlenmiş hamuru 8 eşit parçaya bölün ve her birini unlu yüzeyde 5 inç çapında daire halinde açın.
- Bir dairenin ortasına 2-3 tablespoon patates dolgu koyun, sonra üzerine başka bir daire yerleştirip kenarları sıkıca bastırarak tamamen kapatın.
- Dolgulu paratayı yırtılmaması için hafif baskıyla 7-8 inç çapına getirin, gerektiğinde un serperek açın.
- Parataları pişirin**
Kalın tavayı veya saçı orta ateşte bir damla suyun anında cızırdayıp buharlaşacağı sıcaklığa kadar ısıtın.
- Paratayı kuru sıcak yüzeye yerleştirin ve altında açık kahverengi lekeler belirene kadar 2-3 dakika pişirin.
- Paratayı çevirin, pişen tarafına 1 tablespoon oil veya ghee sürün, sonra tekrar çevirip diğer tarafına da sürün.
- Toplamda 3-4 dakika daha pişirmeye devam edin, bir kez daha çevirerek her iki taraf da koyu lekeli altın sarısı olana ve parata hafifçe şişene kadar pişirin.
- Tabağa alın ve kalan parataları pişirirken sıcak kalması için mutfak bezine sarın.
- Yoğurt, turşu veya tereyağıyla sıcak servis yapın.

Besin Değerleri

280	8g	45g	8g	4g	3g	420mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Hamur yaparken her zaman ılık su kullanın, bu daha yumuşak ve esnek paratalar oluşturur, açması ve doldurması daha kolay olur.

Patates dolguyu doldurmadan önce tamamen soğumaya bırakın, böylece hamurun yapışkan olması ve kullanımının zorlaşması önlenir.

Hamur dairelerini eşit boyutlarda açın, böylece eşit kapanma ve pişirme sağlanır - eşit olmayan parçalar farklı hızlarda pişer.

Hamur için dinlenme süresini atlamamalısınız; 20-30 dakika glütenin gevşemesini sağlar ve açmayı çok kolaylaştırır.

Açarken bol kuru un kullanın yapışmasını önlemek için, ancak pişirmeden önce fazlasını fırçalayın unlu tat olmaması için.

Orta-yüksek ateşte pişirin ve spatulayla hafifçe bastırın, eşit pişirme sağlamak ve paratanın şişmesine yardımcı olmak için.

Pişirme sırasında tereyağı veya yağı ölçülü kullanın, çıtırılık ve lezzetin mükemmel dengesini sağlamak için yağlı yapmadan.

Pişen parataları sıcak tutmak için temiz mutfak bezine sarın veya servis edilene kadar kapaklı kapta saklayın.