

Surinaamse Bara

- 60 gram gemalen Urdi / Mung bonen.
- 40 gram kikkererwtenmeel.
- 200 milliliter water

Doe de ingrediënten in een kom en laat deze een paar uur staan.

- 125 gram verse en fijngesneden spinazie.
- 1 fijngesneden chilipeper.
- 1 fijngesneden knoflookteen.
- ½ theelepel komijnpoeder.
- 1 theelepel kurkuma.
- ½ eetlepel suiker.
- ½ eetlepel zout.
- 1 eetlepel zonnebloemolie.
- 400 milliliter water.
- 1 kg bloem.
- 7 gram bakpoeder.

Doe alle ingrediënten bij elkaar. Meng deze met de hand goed door elkaar totdat je een mooi glad mengsel hebt.

Je maakt allemaal kleine bolletjes. Deze maak je allemaal plat en met je vinger maak je een klein gaatje in het midden. Frituur deze in zonnebloemolie mooi bruin.

Indiase bara met zoete aardappel of pompoen

- 100 gram kikkererwtenmeel.
- 1 theelepel zout.
- ½ theelepel cayennepeper.
- 2 theelepels kurkuma.
- 1 theelepel bakpoeder.
- water

Doe de ingrediënten door elkaar en voeg water toe totdat je een glad en dun beslag hebt.

- 300 gram zoete aardappels of pompoen.

Snij de zoete aardappel of pompoen in schijfjes en haal deze door het beslag heen. Frituur deze daarna in zonnebloemolie tot deze mooi bruin zijn.

Phulauri

- 500 gram spliterwten. (Geel of groen)
- 1 theelepel knoflookpoeder.
- ½ theelepel hete paprika poeder.
- ⅓ theelepel kurkuma.
- ⅓ theelepel komijn.
- ⅓ theelepel suiker.
- 1 theelepel zout.
- 1 eetlepel aardappelzetmeel.
- 330 milliliter heet water.

Doe de spliterwten in heet water en laat deze een tijdje wellen. Puree het erwtenmengsel en voeg alle kruiden toe aan het mengsel. Frituur op een lage temperatuur kleine bolletjes in zonnebloemolie.