



THE J.M. SMUCKER Co

Palak ki Pooris

Introduisez un peu de verdure sous forme d'épinards dans ces pooris tant appréciés pour les rendre un tantinet plus nutritifs et plus équilibrés.

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

5 mins 6 mins 15 N/A

Ingredients

- 1 1/2 tasse (375 mL) de mélange de farine de blé dur Atta **Golden Temple**® et un peu plus pour saupoudrer

Farine de blé dur Atta

- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1/2 c. à thé (2 mL) de graines de carvi
- 1 1/2 à soupe (22 mL) d'huile végétale pure + 3 tasses (750 mL) pour la haute friture
- 1/2 tasse (125 mL) d'épinards en purée
- 2 à soupe (30 mL) d'eau

Directions

Dans un grand bol, combiner les 3 premiers ingrédients. Ajouter 1 ½ c. à thé (7 mL) d'huile, les épinards en purée et l'eau, puis continuer de mélanger. Pétrir pendant 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, puis diviser en 12 à 15 boulettes de taille égale.

Faire chauffer l'huile dans un grand wok à 350 °F (175° C). Huilez le plan de travail avec juste assez d'huile pour empêcher la pâte de coller.

Utiliser un rouleau à pâte légèrement huilé pour abaisser chaque boulette de pâte en un disque plat d'environ 2 po (5 cm) de diamètre.

Déposer un poori dans l'huile chaude pour haute friture. À l'aide d'une cuillère à égoutter, submerger légèrement le poori dans l'huile. Le poori devrait gonfler en 8 à 10 secondes. Le retourner et le faire frire de l'autre côté de 8 à 10 secondes, ou jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Servir les pooris chauds avec votre choix de raïta et de marinades.

Images

