

## Gefrituurde balletjes in siroop

Gulab jamun

Ingrediënten voor 40 balletjes

(8-10 personen)

750 g suiker

1 eetl. rozenwater

1/4 l melk

200 g melkpoeder

45 g bloem

1 theel. bakpoeder

1 theel. gemalen kardemomzaad

1 eetl. ghee (gekleurde boter)

1/2 l plantaardige olie of 500 g ghee om te frituren

### Exclusief

Bij 10 porties per persoon circa:

1700 kJ/405 kcal.

1 g eiwit · 10 g vet

80 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 1 uur

**1.** Breng in een pan 1 liter water met de suiker aan de kook en laat dit circa 5 minuten koken tot de suiker is opgelost. Voeg het rozenwater toe, roer even om en zet de siroop apart.

**2.** Verwarm de melk. Meng in een kom melkpoeder, bloem, bakpoeder, kardemom en ghee met de vingertoppen door elkaar. Schenk geleidelijk de warme melk erbij. Meng alle ingrediënten zorgvuldig tot een soepel en stevig deeg, dat bijna aan de handen blijft kleven. Voeg zo nodig nog wat melk toe.

**3.** Rol balletjes van circa 2 cm doorsnee van het deeg.

**4.** Verhit de olie of ghee in een karhai of pan op laag vuur. Het vet moet niet te heet worden: de balletjes moeten heel langzaam gefrituurd worden. Frituur enkele balletjes tegelijk in circa 15 minuten mooi gaar en goudbruin. Keer ze tussentijds regelmatig met een schuimspaan.

**5.** Controleer of de balletjes gaar zijn: neem er 1 uit de pan en leg hem in de siroop. Als het na 2 minuten nog niet uit elkaar gevallen is, is het gaar. Neem alle balletjes uit de pan en laat ze uitlekken in een vergiet. Leg ze in de siroop. Serveer ze koud of lauwwarm met de siroop. Dit dessert is afgedekt enkele dagen houdbaar in de koelkast.

## Sojameelballetjes

Moong laddu

Ingrediënten voor 20-25 balletjes

(8-10 personen)

500 g moong dal

375 g ghee (gekleurde boter)

375 g poedersuiker

1 theel. gemalen kardemomzaad

### Vraagt wel wat tijd

Bij 10 porties per persoon circa:

3000 kJ/710 kcal.

19 g eiwit · 49 g vet

49 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 1 1/2 uur

• Koeltijd: circa 1 uur

**1.** Maal de moong dal fijn in een graanmolentje. Rooster dit meel in een pan met zware bodem in circa 1 uur op laag vuur goudgeel. Roer hierbij zo mogelijk voortdurend! Laat het meel afkoelen.

**2.** Verwarm de ghee in een pan maar laat hem niet te heet worden. Voeg de poedersuiker toe, neem de pan van het vuur en meng ghee en suiker met de hand.

**3.** Werk het afgekoelde sojameel en de kardemom door het gheemengsel. Laat het mengsel even afkoelen in de koelkast als het te zacht wordt.

**4.** Rol van het mengsel 20-25 balletjes ter grootte van een walnoot. Laat ze 1 uur afkoelen in de koelkast.

### Tip!

In de koelkast zijn deze balletjes vier weken houdbaar.

Boven: Gefrituurde balletjes in siroop  
Onder: Sojameelballetjes

