



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Puri bez cukru - przepis

Puri pęcznieją w gorącym oleju. Ciasta nie zostawiamy na długi odpoczynek.

Składniki

Ciasto

- 1 miarka cup mąki atta
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki drobnej semoliny
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki oleju
- $\frac{1}{4}$ miarki cup wody i ewentualnie 1-2 łyżki
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki soli

Formowanie i smażenie

- $\frac{1}{2}$ łyżeczki oleju do wyrabiania
- olej do natłuszczenia i głębokiego smażenia

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Połącz składniki ciasta z $\frac{1}{4}$ miarki cup wody. Dolewając wodę, uformuj zwartą, sztywną, lecz nie suchą masę.
2. Natłuść $\frac{1}{2}$ łyżeczki oleju, krótko wygładź. Przykrywaj przed wysychaniem; nie odstawiaj ponad 3-5 minut. Podziel na 8-10 porcji, lekko zaokrąglaj bez zagniatania.
3. Natłuść blat i kulkę. Wałkuj od środka na równy, średnio gruby placek. Zrób 5-6; nie układaj stosu. Rozgrzewając olej na średnio mocnym ogniu, przygotuj resztę.
4. Próbkę ciasta powinna natychmiast wypłynąć bez brązowienia. Jeśli szybko ciemnieje, zmniejsz ogień, poczekaj.
5. Ostrożnie wsuń placek. Gdy częściowo wypłynie, lekko dociskaj łyżką cedzakową. Napęczniały odwróć; zezłoń obustronnie, ewentualnie obracając ponownie. Odsącz w stalowym durszlaku. Kolejne smaż w gorącym, niedymiącym oleju.

Źródło przepisu: <https://www.indianhealthyrecipes.com/poori-recipe-puri-recipe/>