



Recept
Recette

Wat zijn bara's?

Een bara is een Surinaams-Hindoestaanse snack die je naar smaak vult met gedroogde vis, kip of ander vlees en eet met sambal of chutney.

Qu'est-ce qu'un bara surinamais/
beignet bara ?

Un bara surinamais-Hindustan est un en-cas que l'on farcit de poisson séché, de poulet ou d'une autre viande et que l'on mange avec du sambal ou du chutney.

Ingrediënten / Ingrédients

- 250 g zelfrijzend bakmeel / 250 g de farine fermentante
- 100 g gebroken mungbonen / 100 g de haricots mungo cassés (urdi)
- 4 g gedroogde gist / 4 g de levure sèche
- 2 teentjes knoflook / 2 gousses d'ail
- ½ kleine Surinaamse peper / ½ petit piment de Suriname (Madame Jeanette)
- 1 hand spinazie / 1 poignée d'épinards
- ½ theelepel gemalen komijn / ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 theelepel zout / 1 cuillère à café de sel
- 1 à 2 eetlepels water (waarin de bonen geweekt hebben)
1 à 2 cuillères à soupe d'eau (dans laquelle les haricots ont été trempés)
- Frituurolie / De l'huile pour friture

Het volledige recept treft u
aan op / Vous trouvez la
recette complète sur:
www.fritel.com

STARTER

FR 1490 Fryer
3000 Watt
4 L - 1,35 Kg
Artn° 141045

↑ ↑ ↑
FILTER

INOX

GARANTIE 10
3-5 PERSONS
COOL ZONE

STARTER

FR 1355 DUO Fryer
2 x 2200 Watt
2 x 3 L - 2 x 1,1 Kg
Artn° 141030

INOX

GARANTIE 10
2-8 PERSONS
COOL ZONE

STARTER

FR 1850 DUO Fryer
2 x 2200 Watt
2 x 3 L - 2 x 1,1 Kg
Artn° 141056

INOX

GARANTIE 10
2-8 PERSONS
COOL ZONE