

Neem 85%-gebuid tarwemeel of volkorenmeel dat je eerst zeeft om de grootste zemelen te verwijderen.

Meng 2 koppen meel met 1 kop water, voeg een theelepel zout toe, en kneed tot je een eerder droog en stevig deeg bekomt (dat evenwel niet mag breken als je het uitrolt). Leg het op de bodem van een pan, duw er met de vingers enkele gaten in om de oppervlakte in contact met de lucht te vergroten, besprenkel met water, dek af met een deksel of een doek en laat minstens 2 uur rusten.

Zet een kommetje klaar met wat olie. Kneed het deeg even opnieuw, en rol dan tussen beide handen balletjes ter grootte van een walnoot (minimum) of een pruim (maximum). Sprenkel een weinig olie op de gladde rolplank en op de deegrol, dep het balletje even in de olie en duw het plat op de rolplank. Rol uit tot een gelijkmatige schijf van 1 mm dikte bekomen wordt.

Laat het schijfje in de hete (175°) olie glijden en wacht tot het vanzelf komt bovendrijven. Hou het schijfje met een frietschep ondergedompeld, terwijl je het er zachtjes mee kriebelt. Net voor het zichzelf volledig opgeblazen heeft draai je het om. Dompel het een paar keer onder en haal de puri uit de olie. Even laten uitlekken, en warm bewaren tot er opgediend wordt.

Als de puri's openscheuren door de stoom, is het deeg te vochtig of maken de zemelen gaatjes. Blazen ze onvoldoende op, is het deeg te droog, of de schijfjes te dik, of de olie niet heet genoeg.

Puri's zijn gemakkelijker te verteren als je ajwain-zaadjes onder het deeg mengt. Hiertoe 1 theelepel ajwain fijnmaken in een vijzel en zo in het deeg verwerken.

©: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: [ayurveda@pandora.be](mailto:ayurveda@pandora.be)