



SURINAAMSE BARA

Niveau: Gemiddeld

Land van herkomst: Suriname

Gang: Streetfood / Bijgerecht

Hoeveelheid: 12 stuks

Tijd: 2 uur rijzen + 40 minuten bereiden

Ingrediënten:

- **650 gram zelfrijzend bakmeel**
- **150 gr zwarte mungbonenmeel ([oerdi besan](#))**
- **2 el masala**
- **2 tl kurkuma, gemalen**
- **4 teentjes knoflook, geperst**
- **2 tl komijnpoeder**
- **7 gr gedroogde gist**
- **4 tl zout**
- **2 el zonnebloemolie**
- **200 gr tajerblad of spinazie**
- **½ madame Jeanette peper, zeer fijngesneden**
- **400 ml water**
- **semolina, om plakken tegen te gaan (optioneel)**
- **zonnebloem- of frituurolie, om in te bakken**

Bereiding:

- Snijd het tajerblad (of de spinazie) zeer fijn. Pers de knoflookteentjes uit. Meng alle specerijen met het zout.
- Doe het bakmeel in een grote kom en maak een kuiltje in het midden. Doe hier het mungbonenmengsel in en voeg de gist, de olie, de specerijen en het gehakte tajerblad (of spinazie) toe. Je hebt nu alle ingrediënten uit de lijst samengevoegd in de kom. Wil je het nog pittiger? Voeg dan ook de andere helft van de Madame Jeanette peper toe.
- Kneed het geheel nu tot een zacht en plakkerig deeg. Dit kan met de hand, maar het gaat makkelijker en beter met een mixer met deeghaak. Met de hand duurt het kneden zo'n 15 minuten en met de machine 5 minuten. Let op: Het is belangrijk om het deeg voor de bara's héél goed te kneden. Hierdoor ontwikkelen de gluten zich goed, en die zorgen ervoor dat het deeg straks samenhang heeft!
- Dek het deeg af met een vochtige schone theedoek of plasticfolie en laat het minimaal 2 uur rusten. Het volume zal in de tijd verdubbelen.
- Doe wat olie op je handen en vorm balletjes van het deeg ter grote van een ei. Het deeg is nog steeds plakkerig, dus is het belangrijk dat je de balletjes goed opbolt, zodat ze stevig blijven staan. Leg de deegballetjes op een vel bakpapier, totdat het tijd is om de bara's te bakken
- Tip: om het plakken tegen te gaan, kun je beetje semolina op de balletjes strooien. Dit voorkomt het plakken, zodat je de balletjes beter kunt vormen. Een echte Surinamer zal dit niet doen, maar als hij/zij niet over je schouders mee kijkt zou ik het wel doen.
- Verhit de olie tot 170°C. Neem nu telkens een balletje deeg en druk deze wat plat. Wanneer deeg op een donut begint te lijken, kun je de bara in de hete olie laten glijden. Doe er niet te veel te gelijk, want dan koelt de olie te snel af of plakken ze aan elkaar. Bak de bara's zo in enkele minuten goudkleurig en gaar. Laat ze uitlekken op 'n vel keukenpapier.

Njang switi!