

ネパール料理
バラ（黒レンティル豆のパティ）

Nepali Dish
Bara (Black Lentil Patty)




材料 Ingredients

黒レンティル豆 1カップ
クミンパウダー 小さじ半分
しょうがペースト 大さじ1杯
油（揚げ用）
塩（味付け用）

Black lentil 1 cup
1/2 tsp Cumin Powder ("Jeera")
1 tbsp paste of Ginger
Oil (for deep frying)
Salt to taste

調理法 Preparation

- ・黒レンティル豆を8～10時間（ひと晩）水に浸け、黒皮をむけやすくする。黒皮はすべて取り除く。
- ・レンティル豆をすりつぶす。水は最小限にし、濃いペーストができるようにする。
- ・クミンパウダー、しょうがペースト、塩を加え、レンティルペーストを味付けし、よく混ぜる。
- ・フライパンを熱する。
- ・パティをパン生地のように成形し、真ん中に穴をあける。
- ・少量の油で注意深くパティを揚げる。両面が金茶色になるまで。
- ・これでバラはでき上がりです。ピクルスを添えて、またはそのままでも召し上がれます。

- 
- ・Soak the black lentil for 8-10 hours (leave them overnight) so that the black coating can be easily removed, remove all black coating.
 - ・Grind the lentils, putting minimum amount of water to make a thick paste.
 - ・Now, add cumin powder, ginger paste and salt to taste to the lentil paste and mixed it well.
 - ・Heat the frying pan.
 - ・Make the patty shapes of the dough, and make a hole at the center.
 - ・Put the patty to deep fry carefully with the little amt of oil, until both sides turn Golden brown in color.
 - ・Now Bara (Lentil patty) is ready to be served. You can serve these Bara with pickles to add that taste, or Bara are good to be eaten alone too.