



Injera (Ethiopisch zuurdesembrood)

Sponsachtig, licht zuur pannenkoekbrood van teffmeel dat als bord én bestek dient bij de Ethiopische keuken. Je schept er de stoofpotjes mee op.

| VOORBEREIDING | BEREIDEN | PORTIES | CATEGORIE |
|---------------|------------|----------|---------------------|
| 20' | 30' | 6 | Wereldkeuken |

Ingrediënten

300 g teffmeel (of 150 g teffmeel en 150 g tarwebloem)
600 ml lauw water
1 koffielepel droge gist
1 snuifje zout
een beetje zonnebloemolie om in te bakken

Bereidingswijze

- 1.** Meng het teffmeel (en eventueel de tarwebloem) met de droge gist en het lauwe water tot een gladde, dunne beslag zonder klontjes.
- 2.** Dek de kom af met een schone theedoek en laat het beslag 24 tot 48 uur op kamertemperatuur fermenteren. Het beslag begint te bubbelen en krijgt een licht zurige geur: dat is normaal en gewenst.
- 3.** Roer er een snuifje zout door. Voeg indien nodig een scheutje lauw water toe tot het beslag de dikte heeft van een dunne pannenkoekenbeslag.
- 4.** Verhit een antiaanbakpan op middelhoog vuur en wrijf de bodem heel licht in met een stukje keukenpapier gedrenkt in olie.
- 5.** Giet een pollepel beslag in de pan en draai de pan snel rond zodat je een dunne, gelijkmatige cirkel krijgt. Draai de injera niet om: hij wordt slechts aan één kant gebakken.
- 6.** Dek de pan af met een deksel en bak de injera 2 tot 3 minuten, tot de bovenkant vol gaatjes zit en droog aanvoelt.
- 7.** Schuif de injera voorzichtig op een bord en laat hem volledig afkoelen alvorens te stapelen. Herhaal met de rest van het beslag.

Tip

Laat het beslag niet korter dan 24 uur fermenteren: die tijd is nodig om de typische luchtige structuur en de licht zure smaak te ontwikkelen. Hoe langer het beslag staat (tot 48 uur), hoe uitgesproken de smaak wordt. Gebruik bij voorkeur een pan van 28 tot 30 cm diameter voor een mooie, grote injera.

Lekker met

Serveer de injera als bord en bestek bij Ethiopische stoofpotjes zoals doro wat (kippenstoofpot) of misir wat (gekruide rode linzen).

Dranktip

Een glas tej, de traditionele Ethiopische honingwijn, past perfect bij injera en de bijhorende stoofpotjes.