



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	Bijgerecht

Ingrediënten

300 g teffmeel (of half teff, half bloem)
600 ml lauw water
1 koffielepel droge gist
snuifje zout
beetje olie om te bakken

Bereidingswijze

1. Meng het teffmeel met de gist en het lauwe water tot een gladde, dunne beslag zonder klontjes.
2. Dek af met een doek en laat 24 tot 48 uur op kamertemperatuur staan. Het beslag begint te bubbelen en krijgt een zurige geur.
3. Roer er een snuifje zout door. Is het beslag te dik geworden, voeg dan wat lauw water toe tot de dikte van dunne pannenkoekenbeslag.
4. Verhit een antikleefpan op middelhoog vuur en veeg heel licht in met olie.
5. Giet een pollepel beslag in de pan en draai de pan rond zodat je een dunne cirkel krijgt. Niet omdraaien.
6. Dek af met een deksel en bak 2 tot 3 minuten tot de bovenkant vol gaatjes zit en droog aanvoelt.
7. Schuif de injera op een bord en laat afkoelen. Herhaal met de rest van het beslag en stapel de koeken.

Ontdek meer recepten op kookpot.be