



Chapati (Indiaas volkorenplatbrood)

Het dagelijkse ongerezen platbrood van India, gemaakt van niets meer dan volkorenmeel en water. Zacht en luchtig, perfect om curry mee op te scheppen.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	20'	4	Basisrecepten

Ingrediënten

300 gr volkorenmeel (chapati-meel of fijne volkoren tarwebloem)
180 ml lauw water
1 el plantaardige olie
0,5 kl zout
Extra volkorenmeel om te bestuiven
Een klontje boter of ghee (optioneel)

Bereidingswijze

- 1.** Meng het volkorenmeel met het zout in een ruime mengkom.
- 2.** Voeg de olie toe en giet het lauwe water er beetje bij beetje bij terwijl je roert met een vork of je hand.
- 3.** Kneed het deeg op een licht bestoven werkvlak gedurende 5 tot 8 minuten tot het soepel en elastisch is en niet meer aan je handen kleeft.
- 4.** Leg het deeg terug in de kom, dek het af met een vochtige keukenhanddoek en laat het 20 minuten rusten op kamertemperatuur.
- 5.** Verdeel het deeg in 8 gelijke bollen en houd ze afgedekt zodat ze niet uitdrogen.
- 6.** Bestuif je werkvlak met wat bloem en rol elke bol uit tot een dunne, ronde schijf van ongeveer 18 cm doorsnede.
- 7.** Verhit een droge gietijzeren pan of bakplaat op hoog vuur tot ze goed heet is.
- 8.** Leg een chapati in de droge pan en bak hem tot er kleine luchtbelletjes aan de bovenkant verschijnen, ongeveer 30 tot 60 seconden.
- 9.** Keer de chapati om en druk hem met een opgevouwen keukenhanddoek of een spatel lichtjes aan zodat hij gelijkmatig opbolt. Bak tot beide zijden goudbruine vlekjes vertonen.
- 10.** Bestrijk de chapati desgewenst direct met een klein klontje boter of ghee en stapel ze onder een schone handdoek zodat ze warm en soepel blijven. Serveer onmiddellijk.

Tip

Werk telkens maar een of twee chapatis tegelijk uit, zodat de rest niet uitdroogt. Hoe dunner je uitrolt, hoe lichter en soepeler het resultaat.

Lekker met

Serveer bij een gekruide curry, dhal of raita.