

INTERNATIONALE PANNENKOEKEN



Ethiopische pannenkoeken - Injera

⌚ 15 minuten + 3 dagen

Dit heb je nodig:

- ❖ 500 g teffmeel**
- ❖ 750 ml lauw water

Materiaal: beslagkom, garde, gietijzeren pan

Zo maak je het:

1. Meng het teffmeel met het lauwe water tot een glad pannenkoekenbeslag.
2. Dek het beslag af en laat het 1 tot 3 dagen op kamertemperatuur rusten.
3. Er ontstaan dan bubbeltjes en de typische zure geur.
4. Giet een dunne laag beslag in een droge, hete gietijzeren pan in een spiraalvormige beweging.
5. Zodra er gaatjes aan de oppervlakte verschijnen, doe je direct een deksel op de pan om de bovenkant te laten garen in de stoom.
6. Je draait een injera dus niet om.

* De traditionele Ethiopische pannenkoek heet injera (of taita) en vormt de basis van vrijwel elke Oost-Afrikaanse maaltijd. Het is een grote, sponsachtige en licht zurige pannenkoek die wordt gemaakt van gefermenteerd teffmeel. Je gebruikt de injera niet alleen als bord, maar ook direct als bestek om verschillende stoofpotjes (wot) mee op te pakken.

** Teffmeel kun je kopen bij grotere supermarkten, biologische winkels, gezondheidswinkels en gespecialiseerde webshops.

Kenmerken van injera

- ❖ **De basis:** Gemaakt van teff, een ieniminie korrelgraan dat van nature glutenvrij is.
- ❖ **De textuur:** Sponsachtig met talloze kleine gaatjes (de zogenaamde 'ogen') aan de bovenkant.
- ❖ **De smaak:** Licht zurig door het natuurlijke fermentatieproces van het beslag.
- ❖ **De functie:** Dient als eetbare ondergrond voor linzen-, groenten- en vleesgerechten.

BRON: AI

