

INTERNATIONALE PANNENKOEKEN



Marokkaanse pannenkoeken - Msemmen

⌚ 60 minuten

Dit heb je nodig:

- ❖ 200 g bloem
- ❖ 200 g fijn griesmeel (fijne smida):
- ❖ 250 ml lauwwarm water
- ❖ 1 tl zout
- ❖ ½ tl bakpoeder of droge gist, voor extra luchtigheid
- ❖ 100 ml zonnebloemolie, voor het uitrollen
- ❖ 100 g gesmolten boter, voor het vouwen

Materiaal: beslagkom, garde, gietijzeren pan (anker) of koekenpan met antiaanbaklaag

Zo maak je het:

1. Meng de bloem, het fijne griesmeel, het zout en het bakpoeder in een ruime kom.
2. Voeg beetje bij beetje het lauwwarme water toe.
3. Kneed het deeg minstens 10 tot 15 minuten stevig door tot het soepel, elastisch en niet meer plakkerig is.
4. Vet je handen in met een beetje olie.
5. Verdeel het deeg in circa 8 gelijke porties en rol er gladde bolletjes van.
6. Smeer de bolletjes in met olie, leg ze op een plateau en dek ze af met plasticfolie.
7. Laat het deeg 20 tot 30 minuten rusten zodat de gluten ontspannen.
8. Vet je werkplek goed in met olie.
9. Neem een bolletje deeg en druk dit met je vlakke, vette handpalm plat uit.
10. Blijf het deeg voorzichtig van binnen naar buiten toe uitrekken tot een flinterdunne, bijna transparante cirkel.
11. Besprenkel het uitgerekte deeg met wat gesmolten boter en strooi er een klein snuffje droog griesmeel overheen (dit zorgt voor het scheiden van de laagjes).
12. Vouw de bovenkant tot het midden en vouw de onderkant hier overheen, zodat je een lange strook krijgt.
13. Besprenkel opnieuw met een beetje boter en griesmeel.
14. Vouw nu de linkerkant en de rechterkant naar het midden toe, zodat er een vierkant pakketje ontstaat.
15. Herhaal dit voor alle bolletjes.
16. Verhit een Marokkaanse gietijzeren pan (anker) of een koekenpan met dikke bodem op middelhoog vuur.
17. Neem het eerste vierkante pakketje en druk dit met je hand nog iets platter uit tot een groter vierkant van ongeveer 1 cm dikte.
18. Vet de pan heel licht in en bak de msemmen aan beide kanten goudbruin en gaar.
19. Tijdens het bakken zul je zien dat de pannenkoek mooi opbolt door de gelaagdheid.

20. Zoete variatie:

21. Smeer ze direct warm in met een mengsel van gesmolten boter en honing.
22. **Hartige variatie:** Je kunt msemmen ook vullen vóór het vouwen. Populaire vullingen zijn gekruid gehakt (kefta) met ui en paprika, of een mengsel van vet en kruiden (mhammar).

* In de Marokkaanse keuken zijn er twee wereldberoemde soorten pannenkoeken: de gelaagde Msemmen en de luchtige Baghrir (de duizend-gaten-pannenkoek). Beide soorten worden traditioneel gemaakt met fijne griesmeel (smida) en bloem, en zijn onmisbaar bij het ontbijt of de muntthee.

- ❖ **Msemmen** (Laagjespannenkoek): Dit is een vierkante, gelaagde pannenkoek. Het deeg wordt flinterdun uitgerold met olie en boter, gevouwen tot een pakketje en gebakken in een koekenpan. Het resultaat is knapperig van buiten en zacht van binnen.
- ❖ **Baghrir** (Duizend-gaten-pannenkoek): Deze pannenkoek wordt gemaakt van een vloeibaar gistbeslag. Tijdens het bakken (aan slechts één kant) ontstaan er honderden kleine gaatjes aan de oppervlakte. De structuur is super zacht, sponsachtig en licht.

BRON: AI

