Hoofdgerechten / Ethiopië

Ethiopische Injera

Een enorme, zure teff-crêpe bezaaid met duizend kleine oogjes – het levende brood van Ethiopië dat tegelijkertijd bord, gebruiksvoorwerp en gefermenteerde basis is voor elke stoofpot die het bevat.

Tijd 4320 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 500 g Teffmeel (bruin of ivoor)
- ☐ 700 ml water, kamertemperatuur
- ☐ 50 ml Ersho (teff-starter) of waterkefir
- ☐ 5 g Fijn zout
- ☐ 200 ml Kokend water (voor absit)

Zo maak je het.

01 Klop in een grote keramische of glazen kom het teffmeel en het water op kamertemperatuur tot het volledig glad is, zonder klontjes. Voeg de ersho-starter toe en roer erdoor. Dek losjes af met een doek (niet luchtdicht – deze moet ademen) en laat 48-72 uur bij kamertemperatuur (20–24°C) staan. Eén of twee keer per dag roeren. Het beslag gaat actief borrelen, de geur wordt steeds zuurder en er kan een donkere vloeistof naar de oppervlakte komen – dit is de teff die scheidt, en niet het bederf. Giet na 72 uur eventuele donkere vloeistof van bovenaf af.

02 Neem 100 g van het gefermenteerde beslag en klop het in een kleine pan op middelhoog vuur met 200 ml kokend water, onder voortdurend roeren, tot het indikt tot een gladde pap (absit), ongeveer 2 à 3 minuten. Haal van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Roer de afgekoelde absit terug door het gefermenteerde hoofdbeslag en voeg het zout toe. De absit gelatineert zetmeel en creëert de kenmerkende 'ogen' in de afgewerkte injera. Het uiteindelijke beslag moet de consistentie hebben van dun pannenkoekbeslag.

03 Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag of een traditionele mitad (kleipan) op middelhoog vuur tot een druppel water bij contact onmiddellijk verdampt. Vet de pan niet in. Giet 180–200 ml beslag in een snelle spiraal van buiten naar binnen en kantel het om eventuele gaten op te vullen – werk snel. Dek onmiddellijk af met een deksel. Kook 2 à 3 minuten totdat het oppervlak volledig uitgehard is, de 'ogen' (gaten) elke centimeter bedekken en de randen beginnen te krullen. Niet omdraaien; injera wordt slechts aan één kant gaar. Schuif voorzichtig af. Stapel op een doek om stoom te absorberen.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / ethiopian-injera