

Originele Ethiopische Injera

Teff Starter:

Dag 1:

180 g water, kamertemperatuur
60 g Teff meel (bruin)
een snuf droge gist ($\pm 1/8$ tl)

Meng de ingrediënten in een afsluitbare kom/doos (ruim 1 lit). Doe de deksel er losje op en laat het op het aanrecht staan. na 4 uur zul je wat rijs zien.

Dag 2: Niets doen. gewoon laten staan en z'n gang laten gaan.

Dag 3:

115 g water, kamertemperatuur
50 g Teff meel (bruin)

Roer de starter door, zodat het dunne deel dat bovenop ligt erdoor gemengd wordt. Meng de ingrediënten erdoor, dek losjes af met de deksel en laat staan.

Dag 4: Niets doen. gewoon laten staan en z'n gang laten gaan. Je ziet als het goed is lagen, dikke blubber op de bodem, bruin/grijs vloeibaar in het midden en wat schuim bovenop. Het ruikt waarschijnlijk...uh...vies.

Dag 5 (start 8 uur voor je gaat bakken):

115 g water, kamertemperatuur
50 g Teff meel (bruin)

Roer de starter door, het is een beetje bubbelig en een sterke 'groene' geur. Voeg de teff en het water toe en roer door. Dek losjes af en laat het minimaal 4 uur staan voor je de injera gaat bakken. Je hebt nu bijna een halve liter starter.

NB: Als je naar dag 7 wilt gaan; doe op dag 6 dan niets en op dag 7 hetzelfde als op dag 5. Je hebt nu ook starter over om in de toekomst injera op deze manier te maken.

Deeg (beslag):

In het oorspronkelijke recept staat dat je de starter nu fijn moet malen in de blender of keukenmachine. Dit is voor het Teff meel dat je in Nederland koopt niet nodig, omdat dat al heel fijn gemalen is. Ben je niet zeker, test dan tussen twee vingers of het korrelig is en het nodig is fijner te malen.

480 ml Teff starter
280 g zelfrijzend bakmeel
water op kamertemperatuur, gneog om een dun beslag te krijgen (als pannenkoekenbeslag).

Roer de starter door en klop het zelfrijzend bakmeel erdoor en voeg genoeg water toe tot je een dik pannenkoekbeslag hebt.. Je hebt ongeveer 1 liter starter. Dek losjes af en laat het op een warme plaats 4-6 uur staan.

Beslag bakken:

Je hebt een (liefst een anti-aanbak) koekenpan en twee grote borden nodig: één om de gebakken injera op te laten afkoelen en één om ze op te stapelen. Je hebt ook stukken

bakpapier nodig om tussen de injera's te leggen, anders plakken ze aan elkaar.

Verwarm de koekenpan op een medium vuur, een klein beetje (veeg) olie in de pan en je bakt ze als pannenkoeken. Gebruik voor elke injera ongeveer 60 ml. Laat de Injera bakken tot de bovenkant er luchtballen komen en stuk gaan. De Injera is klaar als de bovenkant droog is; Keer de Injera NIET om!

Leg de Injera op het bord om af te koelen. De Injera is stijf als hij uit de pan komt, maar wordt zacht als hij afkoelt.

Leg de afgekoelde Injera op het andere bord en leg er een stuk bakpapier tussen. Bak tot het beslag op is, er zijn dan ongeveer 20 injera's.

Je kunt de injera's los serveren bij het eten, dan scheur je er een stukje af en 'pakt' daarmee wat vlees of een ander gerecht en eet het op (wel met de rechterhand). Of je legt de injera's op een schaal en schept daar de gerechten boven op. Zelf vind ik een stukje afscheuren het makkelijkste. [Hier vind je nog enkele recepten](#) om erbij te serveren.

Bewerkt naar [Burakeyae "Blessings"](#) (een blog van een missionaris in Ethiopië) en [Ethiopian Restaurant.Com](#)