

PRIMI PIATTI

Injera

Origine: Etiopia

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Lievito di birra	2 cl
Acqua calda (45 gradi)	120 cl
Miele	1/2 cl
Farina di miglio macinata fine	600 g
Bicarbonato di soda	

Preparazione

- 1 Questo pane è l'alimento base della cucina etiope, che viene preparato tradizionalmente con il "teff" una farina di miglio macinata molto fine.
- 2 La farina di miglio che si può trovare nei negozi di alimenti naturali andrà ugualmente bene. Utilizzatelo per intingerlo nella salsa di stufati molto speziati (zighinì).
- 3 Dissolvere in un quarto di tazza d'acqua calda il lievito. Attendere 10 minuti fino a quando comincia a spumeggiare e poi aggiungere l'acqua rimanente e la farina.
- 4 Mescolare amalgamando con cura e coprire. Far riposare a temperatura ambiente per 24 ore. Mescolare bene l'impasto ed aggiungere il bicarbonato di soda.
- 5 Scaldare una gran padella anti-aderente a fuoco medio. Versarvi circa un terzo di tazza dell'impasto formando una spirale in modo da ricoprire il fondo della padella uniformemente.
- 6 Inclinare la padella per livellare rapidamente il composto. Coprire e far cuocere per un minuto.
- 7 Il pane non deve abbrustolire ma aumentare leggermente di volume e risultare abbastanza semplice da rimuovere dal fondo della padella. L'Injera si cuoce soltanto da un lato.
- 8 La parte superiore deve risultare leggermente umida e ricoperta di tanti piccoli fori (occhi). Far raffreddare su di un piatto di portata dove impilerete via, via i pani una volta cotti.