

Injera, Etiopijski pljosnati hleb



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1/4 šolje**Teff *Brašna
- **3/4 šolje**belog brašna
- **1 šolja**divljeg kvasca**
- **1 šolja**vode
- **1 prstohv**atsoli

Priprema

Pripremimo sastojke. Ovde prvo malo o Teff brašnu i Divljem kvascu. *Teff brašno se pravi od vrste pšenice koja ima jako sitna zrna, smatra se da je brašno bezglutensko i jedno od najhranljivijih vrsta. *Možda ga ima i kod vas, ali ja ne znam kako se zove. Evo dodala sam sliku. Ako neko prepozna, neka mi molim javi.

** Divlji kvasac: Pocnete sa recimo 1 šoljom obicnog brašna i dodajete 1 šolju vode. Ostavite negde na toplom i tamnom mestu i u sledeca 3 do 4 dana ga dohranjujete uvek dodajuci iste kolicine brašna i vode. Gotova injera je vazdušasta i pomalo kisela.

Sipamo teff brašno u ciniju, pa prosejemo belo brašno. Polako usipamo vodu, mešajući da ne dobijemo grudvice. Ostavimo testo da stoji jedan dan ili noc. Testo ce fermentirati i dobiti malo kiselkasti ukus, po kome je injera poznata. Kada je testo spremno, dobro zagrejemo malo ulja u tiganju ,(postoji originalni veoma plitak, skoro ravan tiganj za prženje injere, ali ako ga nemate i obican tiganj ce poslužiti). Sa kutlacom zahvatimo testo pa sipajuci u krug, pocevši od centra napravimo testo (kao kod palacinke). Kako je pržite, ona ce malo narasti. Možete i poklopiti. Treba da bude deblja od crepe a tanja od palacinke Ne okrecete je više u tiganju. Prva možda traje 1 minut dok se tiganj ne zagreje, sledece oko 30 sekundi.

Ovako.

Savet

Injera nije samo vrsta hleba, nego služi i kao escajg, sa kojim se pokui jelo iz tanjira. Obino se servira sa strane tanjira i tako dodatno upija sokove iz jela. Uobiajeno kad ste pojeli pare i jelo je nestalo. Injera se pravi od teffa (i još obinog brašna . Teff je vrsta žitarice veoma sitnog okruglog zrna, koja raste u Etiopiji. Iako je vrlo hranljiv, teff ne sadrži gluten. Pravi se sa prirodnim tzv divljim kvascem, koji svako lako može napraviti. Gotova Injera je vazdušasta i pomalo kisela.