

Gelaagd brood

Paratha

Ingrediënten voor 16 broodjes
 400 g chapatimeel
 2 eetl. ghee (geklearde boter) of
 plantaardige olie
 1 theel. zout
 gesmolten ghee om te bestrijken

Vraagt wel wat tijd

Per stuk circa
 510 kJ/120 kcal
 3 g eiwit 6 g vet
 15 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 1½ uur

1. Doe meel, ghee of olie, 2¼ dl water en het zout in een kom.

2. Kneed alles met de hand tot een soepel en glad deeg. Kneed het minstens 15 minuten door. Vorm een bal van het deeg, bestrijk deze met wat gesmolten ghee en laat hem circa 20 minuten rusten.

3. Verdeel het deeg in 16 stukken en vorm hiervan balletjes. Rol deze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot dunne, ronde deeglapjes van circa 17 cm doorsnee. Bestrijk ze met wat gesmolten ghee en klap ze dubbel. Bestrijk ze opnieuw met ghee en klap ze nogmaals dubbel, zodat er driehoeken ontstaan. Rol deze driehoek uit tot elke zijde circa 20 cm lang is. Bestuif het deeg tussentijds met meel. Verhit een chapati-

pan of gietijzeren koekenpan op halfhoog vuur.

4. Bestrijk de pan met een beetje ghee, leg de paratha in de pan en bak hem circa 1 minuut op halfhoog vuur. Bestrijk het oppervlak van het broodje met ghee, keer het en bak het aan de andere kant nogmaals 1 minuut. De paratha is klaar als hij aan beide zijden goudbruin kleurt. Bak op dezelfde manier nog 15 paratha's. Bewaar ze in een pan met deksel zodat ze niet te snel afkoelen.

Gistbrood

Naan

Naan is het beroemde brood van de Mogols. Het wordt traditioneel gebakken in een tandoor-oven.

Ingrediënten voor 9 broden
 circa 1½ dl melk
 2 theel. suiker
 15 g verse gist
 500 g bloem
 zout
 1 theel. bakpoeder
 2 eetl. plantaardige olie
 1½ dl volle yoghurt 1 ei

Als er gasten komen

Per stuk circa:
 1065 kJ/220 kcal
 6 g eiwit 5 g vet
 47 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 1½ uur
 * Rusttijd: circa 1½ uur

1. Verwarm de melk tot lauwwarm. Roer de melk, 1 theelepel suiker en de gist door elkaar in een kommetje. Laat het mengsel afgedekt circa 15 minuten rusten.

2. Zeef de bloem in een grote kom. Schep er ½ theelepel zout en het bakpoeder door. Voeg de resterende suiker, het gistmengsel, de olie, yoghurt en het ei toe. Kneed het deeg grondig door. Laat het afgedekt op een warme plaats circa 1 uur rijzen.

3. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Vet een bakplaat in met olie. Kneed het deeg opnieuw door en vorm er 9 balletjes van. Rol 1 balletje op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een puntige deeglap van circa 1 cm dik, 25 cm lang en 13 cm breed

4. Leg de naan op de bakplaat, schuif deze direct middenin de hete oven en bak hem 8 minuten. Wikkel het gare brood in een doek en bak op dezelfde manier nog 8 broden.

Boven: Gelaagd brood
 Onder: Gistbrood

