Injera (Pan Plano Etíope)

Sirve:

4 raciones, 3 cada una

Pieza:

Flatbread Pan
medium mixing bowl
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

El injera es un pan plano etíope básico que se sirve con casi todas las comidas. El injera se utiliza como una fuente y un cubierto para servir y comer currys, guisos, lentejas y platos con salsas. Su sabor distintivo viene de la harina de Teff hecha de un pequeño grano que crece en las tierras altas de Etiopía. El teff no tiene gluten, es rico en calcio, hierro y proteínas. La masa se suele fermentar durante varios días, pero también adquiere un rico sabor si se fermenta solo durante una noche.

1 ½ tazas de harina de teff (237 g)
½ taza de harina común sin blanquear (63 g)
2 ½ tazas de agua (600 ml)
½ cucharadita de sal (3 g)

Preparación :

1. Pon las harinas en un bol. Vierte lentamente el agua y bate para mezclar.
2. Cubre el bol con un trapo y deja reposar a temperatura ambiente durante la noche hasta que haga burbujas y se haya vuelto amargo.
3. Añade la sal a la mezcla.

4. Precalienta la plancha a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, vierte ¼ de taza de la mezcla en la plancha, levantando la plancha y moviéndola para que la masa se distribuya uniformemente sobre su superficie.
5. Cocina 8 - 10 minutos hasta que los bordes de la masa empiecen a curvarse y levantarse. El injera no debe tostarse. Cocina solo por un lado y retira de la plancha con cuidado usando la espátula de metal.
6. Pon el injera cocinado en un plato y separa del siguiente con papel vegetal para evitar que se peguen entre sí hasta que estén todos listos para servir.

Consejos:

- Sirve con currys, platos con salsas, guisos de verduras y lentejas.
- Cocinar bien el Injera necesita práctica; intenta hacer el injera más pequeño para empezar hasta que estés cómoda con el proceso de cocción.
- El injera puede parecer un poco gomoso o pegajoso cuando está caliente, pero se seca cuando se enfría.

Información nutricional por ración

Calorías: 228
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 296mg
Carbohidratos: 48g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 0g
Proteína: 6g