

Pan Chapati Estilo Africa Oriental



Sirve:

8 raciones

Pieza:

6 Qt. (5.6L) Culinary Basket

7 Qt./6.6 L Wok with Cover

Flatbread Pan

large 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 chapati, pan tradicional sin levadura, es un alimento básico en muchas partes de África oriental. El chapati se hace generalmente con harina para todo uso, sal, aceite o manteca y agua. La mezcla, amasado y tiempo de reposo adecuados son los que producen una masa de chapati suave, de capas ligeras.

3 tazas de
harina de todo uso, sin blanquear y sin cernir
(375
g)

1 cucharadita de
azúcar
(4
g)

1 ½ cucharadita de
sal
(9
g)

1 cucharada de
ghee o aceite vegetal
(15
ml)

1 ¼ tazas de
agua, templada
(300
ml)

harina extra para el amasado

aceite extra para pincelar el Chapati

Preparación :

1. Pon la harina, el azúcar y la sal en un bol, remueve para

- mezclar y haz un hueco en el centro de la mezcla de harina.
2. Vierte el ghee o el aceite y el agua caliente en el hueco y con la mano remueve para mezclar e incorporar los líquidos a la harina. Remueve con un movimiento circular hasta que se absorba todo el líquido y se empiece a formar una bola suave de masa.
 3. Retira la masa del bol y sobre una superficie ligeramente enharinada amasa la masa con las palmas de las manos durante aproximadamente 10 - 15 minutos hasta que esté suave, tersa y flexible. Espolvorea ligeramente las manos y la superficie de trabajo con harina durante todo este proceso si la masa comienza a pegarse.
 4. Divide la masa en 8 partes iguales y forma una bola con cada una. Cubre las bolas de masa con un trapo de cocina húmedo y deja reposar la masa durante 20 - 30 minutos.
 5. Presiona cada bola de masa con la palma de la mano y con el rodillo forma un círculo de 8-10 pulgadas (20.32 – 25.4 cm) y ¼ pulgada (.64 cm) de espesor.
 6. Pincela la masa muy ligeramente con aceite vegetal, y luego enrolla el círculo como un cigarro o Jelly Roll. Enrolla el Jelly Roll en un círculo parecido a un caracol, metiendo el extremo en el centro. Dale la vuelta y presione ligeramente.
 7. Continúa enrollando el resto de las bolas de masa de la misma manera y cubre con el paño de cocina húmedo durante 15 minutos.
 8. Amasa cada bola de masa en forma de caracol para formar un círculo de 8-10 pulgadas (20.32 – 25.4 cm).
 9. Precalienta la plancha redonda a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean.
 10. Mientras tanto, pon 6 tazas (1.4 l) de agua en la olla, mete la cesta culinaria y pon a fuego medio. Cuando el agua en la olla empiece a hervir, baja la temperatura al mínimo.
 11. Pon cada chapati en la plancha redonda enrollándolo sobre el rodillo. Cocina durante 2 minutos aproximadamente hasta que le salgan manchas marrón claro. Mueve la sartén de vez en cuando durante el tiempo de cocción para un dorado uniforme. Dale la vuelta al chapati y cocina 1-2 minutos más. Le saldrán burbujas suaves a los Chapatis.
 12. Cuando el chapati esté hecho, ponlo en la cesta culinaria con la tapa entreabierta para mantenerlo jugoso y caliente. Repite con el resto de la masa.
 13. Los chapatis están mejor si los sirves calientes, solos, con mantequilla y canela o para acompañar una comida. Utiliza el chapati como si fuera una cuchara para coger lentejas picantes, pescado al curry, estofado de pollo o tus platos favoritos.

Consejos:

- Mójate las manos de aceite ligeramente antes de mezclar la masa para evitar que la masa se pegue a las manos.
- Puedes tener los chapatis preparados y calentarlos en la cesta culinaria unos minutos antes de servirlos. Después de calentarlos, enrollalos en una toalla limpia para mantenerlos calientes.
- Sustituye la harina para todo uso por harina integral de trigo.

Información nutricional por ración

Calorías: 188
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 438mg
Carbohidratos: 36g
Fibra 1g
Dietética:

Azúcar: 1g
Proteína: 5g
