

Chapati's (de oervorm van de pannenkoek)



De chapati is de oervorm van de pannenkoek. Er wordt geen gebruik gemaakt van eieren of rijstmiddel. Het zijn dus een soort ronde harde pannenkoeken, die zelfs niet met melk, maar met water zijn gemaakt. Water, olie en volkoren meel. In oude tijden werden

grassoorten gebruikt als granen. Ze zijn erg smakelijk bij een Indiase maaltijd. Je schept er de curry mee op en eet ze uit de hand.

Recept voor Chapati's

- (4 personen = 16 stuks)
- 450 gram chapati meel (atta) of 225 gram volkorenmeel en 225 gram tarwebloem
- Beetje extra meel om te bestuiven
- ½ theelepel zout
- Koolzaad olie (of andere olie)
- 300 milliliter heet water
- Deegroller
- Spatel
- Een kom met meel om de balletjes door te halen.
- Koekenpan
- Een bord voor de gebakken chapati's

Bereiden

1. Doe het meel in een kom en meng het zout erdoor. Maak een kuiltje in het midden en giet er 3 eetlepels koolzaadolie in. Meng alles met je handen tot het op fijn broodkruim lijkt.
2. Voeg dan 250 ml heet water toe en begin te kneden met schone handen, voeg de rest van het water beetje-bij-beetje toe. Je hebt waarschijnlijk niet alles

nodig. Kneed tot je een zacht, elastisch deeg hebt. Reken dat je ongeveer 6 a 9 minuten moet kneden.

3. Bestrijk nu dit deeg nu met een beetje olie op een kwastje, zodat het niet uitdroogt. En zet het opzij.
4. Maak je werkvlak schoon. Bestuif je aanrecht of een grotere snijplank met meel
5. Als alles nu klaarstaat, dan verdeel je het deeg in 16 balletjes. Wentel 1 van de balletjes door het meel, en rol het (met de deegroller) tot een cirkeltje van ca 16 cm doorsnee uit.
6. Ikzelf pak een kleine schoteltje van ca 16 cm doorsnee, en leg het op het deegplakje. Met een mesje snij ik de chapati keurig uit het deeg. Beetje extra meel erover en 'rauw' op een bord weg leggen.
Ikkzelf maak eerst alle chapati pannenkoekjes zo klaar. En ga ze dán pas bakken.
7. Zet nu de pan op het vuur (halfhoog tot hoog). Je doet er eigenlijk geen olie in, alhoewel ik daar wel eens mee smokkel. Anders zijn ze zo droog. Dan neem ik niet meer dan een theelepeltje olie
8. Doe de chapati in de pan, je bakt ze aan 2 kanten. Ca 30 a 40 seconden aan één kant, tot de randen wittig worden. Keer de chapati om en bak het nogmaals 30 a 40 seconden. Het zwelt wat op, druk dit plat met de spatel.
9. Weer draaien, 10 seconden bakken, weer keren en 10 seconden bakken.
10. Controleer het even of de chapati gaar is. (rauwe delen zien er donker en deegachtig uit)
11. Houdt ze warm onder een schone theedoek.
12. Maak de andere chapati's op dezelfde manier.

Dit is héérlijk bij een curry !

Eet smakelijk, met een hartelijke groet van Tienieke,

Bij www.degeneeskrachtigekeuken.nl