INJERA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 cl di lievito di birra,
- 120 cl di acqua calda (45°),
- 1/2 cl di miele,
- 600 g di farina di miglio macinata fine,
- bicarbonato di soda.

Questo pane è l'alimento base della cucina etiope, che viene preparato tradizionalmente con il teff una farina di miglio macinata molto fine.
La farina di miglio che si può trovare nei negozi di alimenti naturali andrà ugualmente bene.
Utilizzatelo per intingerlo nella salsa di stufati molto speziati (zighinì).
Dissolvere in un quarto di tazza d'acqua calda il lievito.
Attendere 10 minuti fino a quando comincia a spumeggiare e poi aggiungere l'acqua rimanente e la farina.
Mescolare amalgamando con cura e coprire.
Far riposare a temperatura ambiente per 24 ore.
Mescolare bene l'impasto ed aggiungere il bicarbonato di soda.
Scaldare una gran padella anti-aderente a fuoco medio.
Versarvi circa un terzo di tazza dell'impasto formando una spirale in modo da ricoprire il fondo della padella uniformemente.
Inclinare la padella per livellare rapidamente il composto.
Coprire e far cuocere per un minuto.
Il pane non deve abbrustolire ma aumentare leggermente di volume e risultare abbastanza semplice da rimuovere dal fondo della padella.
L'Injera si cuoce soltanto da un lato.
La parte superiore deve risultare leggermente umida e ricoperta di tanti piccoli fori (occhi).
Far raffreddare su di un piatto di portata dove impilerete via, via i pani una volta cotti.