

Injera – etiopisk surdejspandekage

Forfattere: Jeppe Vestergaard Jensen

Faglige temaer: Geografiske specialiteter

Kompetenceområder: Madlavning, Måltid og madkultur

Introduktion:

Injera er etiopiernes brød, tallerken, kniv og gaffel. Man river injera i mindre stykker og bruger stykket til at fange kød, grøntsager eller en stuvning.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

[Injera.pdf](#)

Injera – etiopisk surdejspandekage

Forfattere:

Jeppe Vestergaard Jensen

Introduktion:

Injera er etiopiernes brød, tallerken, kniv og gaffel. Man river injera i mindre stykker og bruger stykket til at fange kød, grøntsager eller en stuvning. Du skal ikke tro, at du kan undgå at få mad på fingrene. Men lad være med at slikke eller sutte på fingrene, det er en uskik, når du skal have samme hånd i fællesfadet igen.

Injera er en surdejspandekage. Derfor har den en lidt syrlig smag. En injera-dej begynder at gære efter cirka 3-5 dage. Det kan man se ved, at dejen

begynder at boble. Lykkes surdejen ikke, kan man bruge en smule gær til opstarten. Har du brændende lyst til injera og har glemt at lave surdejen, så kan man skifte vandet ud med dansk vand og give dejen en smule bagepulver. Så skal dejen kun stå i 30 min til 1 time.



Ingredienser:

3 dl mel (evt. halvt rismel og halvt hvedemel)
2,5 dl lunkent vand
1 knivspids salt
Evt. ½ tsk. bagepulver
Evt. skift vand ud med dansk vand

Fremgangsmåde:

1. Kom mel i en skål og tilføj vand.
2. Rør blandingen godt sammen, så der ingen klumper er.
3. Lad dejen stå med et fugtigt viskestykke over sig.
4. Når dejen er klar, så tilsæt salt.
5. Steg injeraen på en middelvarm pande. Tilføj en lille smule olie, hvis nødvendigt.
6. Injeraen skal kun steges på den ene side. Der skal gerne komme små bobler - dette hjælper til en luftig fornemmelse af injeraen og hjælper til gennembagningen.
7. Hav tålmodighed. Det er en overraskende svær disciplin, som kræver øvelse og den rette tykkelse dej.