Chlebki naan

Naan to indyjski płaski chleb tradycyjnie pieczony na gorących ściankach glinianych pieców tandoor. Wisząc w piecu, rozciąga się on pod własnym ciężarem, uzyskując łezkowaty kształt. Ten przepis pozwala błyskawicznie upiec taki leciutki i miękki chlebek w opiekaczu. Przygotowywanie go, to mnóstwo zabawy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oleju słonecznikowego
250 g mąki
1/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki sody
170 g gęstego jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wykroić 4 kawałki folii aluminiowej o wymiarach 28 x 29 cm każdy i posmarować je olejem. Przesiać mąkę i sodę do miski. Dodać jogurt i starannie wymieszać, żeby powstało dość luźne

ciasto. Wyłożyć je na blat oprószony mąką i zagniatać 5–7 minut, aż zrobi się jednolite.

2) Rozgrzać mocno opiekacz. Pokroić ciasto na ćwiartki. Rozwałkować każdą na oprószonym mąką blacie, aby powstał wrzecionowaty placek o długości około 25 cm i szerokości 18 cm. Ułożyć po jednym na przygotowanych kawałkach folii.

3) Ułożyć chlebki wraz z folią pod grzałką opiekacza (najlepiej 15–20 cm poniżej grzałki). Piec, aż miejscami się przypieką, a na ich powierzchni pojawią się pęcherzyki powietrza. Powinno to zająć około 2 minut, ale należy cały czas sprawdzać chlebki, żeby się nie przypaliły.

4) Obrócić chlebki na drugą stronę i piec jeszcze 1–2 minuty, żeby stwardniały i przyrumieniły się miejscami. Zawinąć każdy upieczony chlebek w ściereczkę, by nie ostygł. Podawać na gorąco albo na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 chlebek zawiera: 275 kcal, 9 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 50 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock