



## Huisgemaakte Naan

8 naanbroodjes / Tijd: ongeveer 2 uur

### Ingrediënten

80 ml halfvolle melk

25 g volle yoghurt, natuur, ongesuikerd

210 g volkorenmeel (100%)

ⓘ *Gebruik niet enkel en alleen volkorenmeel, want dan zal het brood te 'zwaar' worden.*

210 g tarwebloem

- Meng het volkorenmeel met de tarwebloem en het zout

4 el zonnebloemolie (40 g)

2 tl droge gist (6 g)

ⓘ *Gist is een natuurlijk rijsmiddel, vers te verkrijgen of in een droge of instant versie.*

*1 g droge/instant gist = 3 g verse gist*

*Verse en droge gist worden eerst opgelost in lauw water voordat je ze toevoegt aan andere ingrediënten.*


*Bij instant gist hoeft dit echter niet.*


1 tl zout

Nigellazaad (zwarte komijn, optioneel)


## Bereidingswijze

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.


 *Laat het even laten staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*

 *Gist werkt het best in combinatie met lauwwarmed vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt.*

2. Voeg de zonnebloemolie toe en meng alles door elkaar.
3. Voeg de melk en de volle yoghurt toe en mix alles door elkaar (met de hand of met een staafmixer).
4. Voeg telkens een eetlepel van het bloemengsel toe en roer door elkaar. Indien het te plakkerig wordt, voeg dan wat extra toe (dit kan tot 3-4 extra eetlepels bloem zijn).

 *Het deeg is altijd wat plakkerig. Voeg niet te veel bloem toe want dan zal het uitdrogen.*

5. Kneed het deeg (handmatig 7-8 minuten of met de mixer 2 minuten) tot het glad is.
6. Leg het deeg in een met olie ingevette kom en leg er een keukenhanddoek over.
7. Laat het deeg gedurende 60-90 minuten op een warme plaats rijzen.
8. Druk op het deeg opdat de lucht kan ontsnappen.
9. Verdeel het deeg in 8 gelijke delen (ongeveer 100 g/deegbolletje).
10. Dek de deegbolletjes af en laat 15 minuten rusten.
11. Verwarm een koekenpan (evt. gietijzer) op een middelhoog vuur.
12. Vet de deegrol in met olie en rol over elke deegbolletje eerst in de lengte en daarna over de breedte (10-12 cm lang en 6-7 cm breed).
13. Optioneel: strooi wat nigellazaad over de uitgerolde deegbolletjes.
14. Leg een uitgerold deegbolletje op de verwarmde koekenpan gedurende enkele minuten tot je belletjes ziet aan de bovenkant.
15. Haal de naan uit de koekenpan, draai om en bak gedurende 15-20 seconden (direct op het gas) tot deze goudbruin is langs één kant.
16. Draai de naan terug om en bak de andere kant tot deze goudbruin is.
17. Leg de naan op een bord en bestrijk met (gezouten) boter.

 *TIPS. Naan is het meest populaire Indiase brood in de Westerse cultuur en is een vorm van zuurdesembrood. Wil je het gerecht in de oven klaarmaken?*

- *Verwarm dan de oven voor op 260 °C.*
- *Leg de uitgerolde deegbolletjes op een bakplaat en laat gedurende 4-5 minuten bakken tot ze goudbruin zijn. Je kan ervoor kiezen om even de grillstand aan te zetten om de naan te laten verkolen.*
- *Bestrijk nadien ook het naan met de (gezouten) boter.*

**Nutritionele info (1 naanbroodje)**

Energie (kcal)	232
E (g)	7
V (g)	6
KH (g)	35,8
KH-portie	ongeveer 2,8