

# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw

## ROTI (CHAPATI)

Neem 85%-gebuid tarwemeel of volkorenmeel dat je eventueel eerst zeeft om de grootste zemelen te verwijderen.

Meng 2 koppen meel met 1 kop water, voeg een theelepel zout toe, en kneed tot je een zacht, net niet klevend deeg bekomt. Leg het op de bodem van een pan, duw er met de vingers enkele gaten in om de oppervlakte in contact met de lucht te vergroten, besprenkel met water, dek af met een deksel of een doek en laat minstens 2 uur rusten.

Zet een kommetje klaar met wat droog meel. Kneed het deeg even opnieuw, en rol dan tussen beide handen balletjes ter grootte van een walnoot (minimum) of een kleine perzik (maximum). Sprenkel een weinig droog meel op de gladde rolplank en op de deegrol, wentel het balletje even doorheen het droog meel en duw het plat op de rolplank. Rol het wat open, draai het om, rol het nog wat verder open, draai het om, tot een gelijkmatige schijf van 1 à 2 mm dikte bekomen wordt. Sprenkel zo nodig wat droog meel tussendoor om kleven te voorkomen. Teveel droog meel maakt de broodjes hard en zwaarder verteerbaar.

Als het schijfje klaar is klets je het een paar keer heen en weer tussen beide handen om het teveel aan droog meel te verwijderen en gooi je het in een brede, droge, matig hete (gietijzeren) pan.

Al snel zie je het schijfje deeg wat verkleuren, en draai je het om (met de hand of met een platte tang). De eerste zijde behoort nu (gedeeltelijk) wit te zijn en als het ware dichtgeschroeid (zoniet leg je het nog even terug op de eerste zijde).

De tweede zijde is nu aan het dichtschroeien, en als het water in het deeg begint te koken kan de damp niet meer ontsnappen en begint blaasjes te maken.

Van zodra je enige beweging in het schijfje bemerkt, draai je de vlam hoog en leg je het schijfje terug op de eerste zijde. Het water binnenin begint nu volop te koken en blaast het schijfje op. Ondertussen kan je de randen rondomronde zacht aandrukken met een katoenen of papieren doekje.

Als je over een gasvuur beschikt:: neem het, nog vòòr het volledig opgeblazen is, uit de pan en leg het op een open vlam (met de hand of met een platte tang), waarbij je het kort aan beide zijden roostert terwijl het nu een echte stomende bol is geworden. Klaar is de eerste chapati. Als de chapati wat afkoelt valt hij weer plat, maar blijft hol binnenin. Vergeet niet de vlam onder de pan terug lager te zetten voor de volgende chapati.

Als je over een elektrisch fornuis beschikt: Je kan een tweede pan zeer heet laten worden en die gebruiken in plaats van de open vlam, of rechtstreeks op een kookplaat werken, of gewoon verder bakken in één pan. Ondertussen blijven aandrukken met een doekje, tot ze volledig opgeblazen en overal goed geroosterd is. Makkelijk is het echter niet.

Hou de chapati's warm tot ze allemaal gebakken zijn, bvb in een doek in een ketel. Eventueel kunnen ze lichtjes aan 1 zijde geboterd worden.